

mindennapi

pszichológia

WWW.MIPSZI.HU

IX. évf. 4. szám
2017. augusztus–
szeptember

ELŐFIZETŐKNEK
690 Ft 790 Ft

Mindennapi Pszichológia 2017/04

Ez is miattad van!

Pozitív mementó

Aki elkerülte a boldogságot

Legyünk együtt, de külön!





MOZGÁS DIZÁJNBA ÖNTVE



MAZDA 6

A Mazda6 úgy változott kívül-belül, hogy felülmúlja elvárásait. Az okosan áttervezett, elegáns belső tökéletesen passzol a sportos és merész külsőhöz. A SKYACTIV technológiával nem kell többé kompromisszumot kötnie a teljesítmény és az alacsony fogyasztás között. Az i-ACTIVSENSE rendszer ügyel a biztonságra, így Önnek csak egyre kell koncentrálnia: az autózás színtiszta örömére. MAZDA. DRIVE TOGETHER

www.mazda.hu

zoom-zoom

Kombinált üzemanyag-fogyasztás: 3,9-6,3 l/100 km, CO₂-kibocsátás: 110-150 g/km. Az ajánlat nem teljes körű, nem minősül ajánlattételnek. A részletekről érdeklődjön márkakereskedéseinkben!



Szagelszívó és lételmélet



Asszonyom, végeztünk! – kiáltott a mester a konyhából. Kereken három hete vártam erre a pillanatra. A konyha újracsempézése, a falak ide-oda tologatása régen befejeződött, s a praktikusságáról méltán híres bútortánc szekrényei is hetekkel ezelőtt megérkeztek – pontosabban az ajtókat és polcokat rejtő dobozok, csupán az összeszerelésük késett. Addig is megtanultuk a dobozok közötti közlekedést, és gyakoroltuk a mosogató, hűtő és villanytűzhely nélküli tábori életet. Ezek után érthető, hogy a mester hívására nagy várakozással – és a megkönnyebbülés reményével – indultam új konyhámba. A látvány lélegzetelállító volt: hófehér helyett enciánkékben pompázott minden szekrény. „Jaj, ne ijedjen meg, ez csak a fólia! Addig lesz rajta, amíg be nem szerelik a szagelszívó csövét. Azt ugyan nem találtuk, de a helyét előkészítettük” – s már mutatta is a tűzhely feletti szekrény polcait, ahogy kör alakban kivágták. Rémulten néztem a lyukas polcokra,

lelki szemeim előtt felderengett az ide fel nem kerülő tányérok és poharak hada. „Lyuk nélkül nem hagyhatjuk el a terepet” – magyarázta. Hiába érveltem, hogy cégük tervezője csak elszívót, de csövet nem szánt ide, nem hatotta meg. Beadtam a derekam, elhittem, a tervező tévedett. Elballagtam az áruházba, megvettem az általa hiányzónak vélt tartozékokat. A napokat számolva vártuk az új brigádot – ám ahogy jöttek, úgy mentek is. Akár van cső, akár nincs, ez a konyha úgy, ahogy van, életveszélyes – szölt a diagnózis –, mert a felső szekrény alja túl közel van a tűzhelyhez. Ehhez ők nem nyúlnak, szerelje fel a megfelelő helyre az, aki elrontotta. A bennem kitörni készülő vulkánt lehűtötték az ésszerűnek látszó érvek. Most már főzni sem mertem. Pár nap, s megérkezett a cég által küldött legfőbb szakértő. Szerinte a szekrények kitűnő helyen vannak, a szerkentyű pedig cső nélkül is kiválóan működik. Ami pedig a lyukas polcokat illeti, azt természetesen rövidesen kicserélik. Véleményét – némi kétkedéssel ugyan – de elfogadtam. Röpké egy hét, s megjelent az egyfős brigád, lyukatlan polcok nélkül – és hogy dolgavégezetlenül mégse távozzon, beszerelte az utólag vásárolt csövet. Arra a kérdésemre, hogy jó-e az, ha a cső vége és a plafon között öt centi a távolság – lakonikus rövidséggel csupán annyit mondott: jó. Valóban elhiggyem, hogy jó, ha van egy konyhából konyhába vezető szagelszívóm?! Kinek van igaza? Szakemberek vitáját én, a laikus döntsem el? Essek neki a netnek és szagelszívó szakemberré képezem ki magam?

Általában tetszik a világ sokfélesége, lenyűgöz a lét bonyolultsága, elfogadom, hogy miközben a bizonyosságot keressük, el kell viselnünk a bizonytalanságot, de egy szagelszívó ügyében mégiscsak egyértelműségre vágyom. Hinnem kell abban, hogy akihez fordulok, érti a dolgát, másképp az állandó kétellyel saját magamat mérgezem. S miután úgy határoztam, hogy lemondok a „cső vagy nem cső” lételméleti kérdésnek eldöntéséről, hívtam egy kőművest, aki ablakot vágott a lichthof falán. Levegőnk már van, így a szerkentyű mindenestül fölösleges.

Főszerkesztő

mindennapi pszichológia

Megjelenik kéthavonta

Kiadja: Média Connection Kft.

1137 Budapest, Katona József u. 28.

Telefon: (06-30) 899-1515

Felelős kiadó a kft. ügyvezető igazgatója

ISSN 2060-2626

FŐSZERKESZTŐ: dr. Pápay Herbert Zsuzsa – mipszi.zsuzsa@gmail.com – skype: herbert.zsuzsa

SZERKESZTŐ: Simon P. Györgyi. **MUNKATÁRS:** Költő András, Pintér Judit Nóra.

LAYOUT, TERVEZÉS: Tiszai Szilárd, Komenda Krisztina. **FOTÓK:** Europress Fotóügynökség, GettyImages

NYOMDA: Ipress Center CE zRt. • Felelős vezető: Borbás Gábor. **HIRDETÉS MEGRENDELÉSE:** Élménymarketing Kft.

ERTEKESÍTÉS: ertesites@mipszi.hu. **SZÁMLÁZÁS:** (06-30) 899-1515, kedd–csütörtök 10-15 óra között. **MEGVÁSÁROLHATÓ:** az újságárusoknál. **ÁRA:** 790 Ft, előfizetőknek 690 Ft. **A LAP MEGRENDELHETŐ:** laprendeles@mindennapipszichologia.hu.

MAIL: mipszi.szerk@gmail.com, **WEB:** www.mipszi.hu

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

A lapban és weboldalán szereplő cikkek és képek bármely formában történő felhasználásához a szerkesztőség hozzájárulása szükséges.

TARTALOM MINDENNAPI PSZICHOLÓGIA 2017. KILENCEDIK ÉVFOLYAM NEGYEDIK SZÁM



8 SE HÁZASSÁG, SE SZENVEDÉLY



16 „LEGYÜNK EGYÜTT, DE KÜLÖN!”



28 EZ IS MIATTAD VAN!



34 KÖNNYES SZEMMEL, MOSOLYOGVA



41 A MOZGÁS SZEREPE AZ ÉRTELMI FEJLŐDÉSBN



52 A BETEGSÉG ELŐNYÖS OLDALA



58 A DROGPREVENCIÓ MODERN ÚTJAI



62 AZ EMBER, AKI ELKERÜLTÉ A BOLDOGSÁGOT

3 Szagelszívó és lételmélet
A főszerkesztő előszava

5 A pszichológia világa
Hírek

8 Se házasság, se szenvedély
Ullmann Tamás

13 Külön lakó élettársak
Mannhardt András

16 „Legyünk együtt, de külön!”
A mingli avagy „lat” kapcsolatok
Tari Annamária

23 Ősztönös vagy túlszabályozott?
Freudi kapcsolatok
Szalai Tamás Dömötör

28 Ez is miattad van!
Az Apokalipszis négy lovasa
a párkapcsolatokban
Hammer Zsuzsanna

34 Könnyes szemmel, mosolyogva
A leválás szülői szemmel
Gerber Erika

38 A szolgálat becsülete
Kollár János

41 Mit tud a kisbaba?
A mozgás szerepe
az értelmi fejlődésben
F. Földi Rita

46 Mindig a nő dönt
Bódy Gergő

52 A betegség előnyös oldala
Zelena András

54 Pozitív mementó
Limpár Imre

58 A drogpreevenció modern útjai
Kapitány-Fövény Máté

62 Az ember, aki elkerülte a boldogságot
Vizin Gabriella

66 A büntudat ingében
Szvetelszky Zsuzsanna

68 A maximalista vezető
Ligeti György

73 Konferenciák

74 A pszichológus válaszol

A PSZICHOLÓGIA VILÁGA

KORAI KÖRNYEZETI HATÁSOK ÉS EGÉSZSÉG

A korai életkorban ható bizonyos környezeti tényezők felnőttkorban gyulladást okozhatnak, ami azután megnövelheti számos időskori megbetegedés – szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, autoimmun betegség, demencia – kockázatát. A Northwestern Egyetem kutatói a Fülöp-szigetek lakói körében végzett vizsgálatok során azt találták, hogy a korai életszakaszban történő táplálkozás, továbbá a mikrobiális és pszichoszociális behatások döntően befolyásolják azt, hogy valakinek milyen lesz a gyulladásokat szabályozó kilenc gén ún. DNS-metilációja. Utóbbi tulajdonképpen a DNS kis változását jelenti, amelynek viszont nagy szerepe van a gének működésében. A kutatást vezető Thomas McDade professzor szerint mindezek alapján ideje újragondolni azt a közkeletű vélekedést, miszerint a gének a fogantatás pillanatában meghatározódnak és a továbbiakban semmilyen változáson nem esnek át. Sokkal inkább úgy tűnik, hogy a fentebb említett tényezők lenyomatot hagynak génállományunkon, és komoly kihatással vannak későbbi életünkre. Vagyis a gének mellett a környezeti tényezők is nagyon fontosak, legyen szó akár arról, hogy valakit szoptattak-e vagy nem, akár arról, ki milyen évszakban született, vagy akár arról, hogy kit milyen családon belüli hatás ért, például hogy hosszú távon kellett-e nélkülöznie az egyik szülőjét.

A LEGTÖBB EMBER KÉPTELEN KISZŰRNI A KAMUFOTÓKAT

Nemcsak az álhíroldalak kamuhíreit nem képes jó arányban kiszűrni az ember, hanem a manipulált fotókat sem ismerik fel, így meglehetősen könnyű a többséget félrevezetni. A fotómanipuláció aligha nevezhető új jelenségnek. A fotósok a fényképezést hajnalától kezdve képesek manipulálni képeiket, a 19. században például rengeteg kép készült szellemekről és tündérekéről ezzel a módszerrel. Még könnyebb most, hogy a digitális technológia igen magas szintet ért el. A kutatás során a több mint 700 online résztvevőnek 10 különböző fotót mutattak: öt valódit és öt manipuláltat. A résztvevők többsége férfi volt, átlagéletkoruk 26 év. A következtetések a *Cognitive Research: Principles and Implications* folyóiratban olvashatók.

„Még sosem volt ilyen könnyű képet hamisítani, mint napjainkban. Létezik rengeteg számítógépes program is, amely a módosításokat felismeri, ezzel együtt mégis keveset tudunk arról, hogy milyen arányban ismerik fel az emberek a



manipulált képeket. Az arányok olyan rosszak, hogy sajnos a többség tippjének helyessége a véletlennel egyenértékű. Mindez azt mutatja, hogy nagyon könnyű megtéveszteni az embereket az álhírekkel” – fogalmaz a kutatást vezető Sophie Nightingale, a University of Warwick doktorandusz hallgatója.

AGYI SZKENNERREL KIMUTATHATÓ A KÓMÁS BETEGEK ÖNTUDATA

Egy nemrégiben végzett kutatás szerint kifinomult agyi szkennelrel lehetővé válhat kimutatni az intenzív osztályon fekvő, öntudatlan agysérült betegeknél, hogy van-e bármilyen agyi funkciójuk, ami azért is nagyon fontos lenne, mert így a családtagok könnyebben tudnának döntést hozni szerettük további kórházi ellátásával kapcsolatban. Amint arról a *Brain* című lapban a kutatást vezető dr. Brian Edlow, a Massachusetts Általános Kórház munkatársa beszámolt, az öntudat jeleinek korai felfedezése hosszú távon jobb kilátásokat jelent a beteg számára, így ezzel az újfajta teszttel a páciens rehabilitációja is felgyorsulhat, amennyiben kikerül az intenzív osztályról. A vizsgálat során 16 súlyosan agysérült beteget kísérték figyelemmel, akiknél funkcionális MRI és EEG segítségével ki lehetett mutatni az öntudatnak azon fokát is, amelyet sima neurológiai vizsgálatokkal nem. Természetesen a vizsgálatok még pontosításra várnak, de mindenképpen ígéretes dolog, hogy lehetőség nyílna az eddigieknél precízebben megállapítani, valakinél van-e még esély öntudata visszanyerésére, és megfelelő rehabilitációval akár a teljes felépülésre is.

MIÉRT NINCS ÉRTELME A TINDERNEK?

A University of Kansas kutatása szerint már csak azért sincs értelme első látásra eldönteni, hogy valaki tetszik-e nekünk a Tinderen, mert egy pozitív személyes találkozót követően úgyis vonzóbbnak fogjuk találni az illetőt. A kutatókat az érdekelte, miként változik a másik iránti fizikai vonzalmunk egy személyes talál-



IDŐSEBB KORBAN FŐLEG A BARÁTOK TESZNEK BOLDOGGÁ

A kor előrehaladtával a barátoknak egyre nagyobb hatása van az ember egészségére és boldogságérzetére – akár még a családnál is fontosabb szerepet tölthetnek be. Amint azt a *Personal Relationships* című lapban ismertetett kutatást vezető William Chopik, a Michigan Állami Egyetem pszichológusa kifejtette, ahogy az ember öregszik, a felszínes barátságok egyre jobban elkopnak, és már csak az igazi, mély kapcsolatok maradnak meg, ezzel szemben a családi kapcsolatok között nem ilyen könnyű szelektálni, így azok is megmaradnak az ember életében, amiket már inkább nyűgnek éreznek. A felmérések során 100 különböző országból összesen 280 000 személyt kérdeztek meg kapcsolataikról, boldogságérzetükről, valamint az egészségi állapotukról. A válaszadók életkora 15-től 99 évig terjedt. A válaszokból kiderült, hogy akik számára a barátságok és a család fontos, általában boldogabbnak és egészségesebbnek vallották magukat, ám az idősebeknél már inkább csak a barátok nyomtak a latban e tekintetben, a család kevésbé. Amint arról a kutatás vezetője beszámolt, a változás – vagyis, hogy a barátok fontosabbá válnak a családnál – úgy 30-40 éves kor körül jelentkezik, majd 50-60 éves kor táján éri el a csúcspontját, és a hátralevő időben ez az állapot marad a jellemző. Az egyik felmérés arra is rámutatott, hogy a nyolc legjellemzőbb krónikus betegsége – magas vérnyomás, cukorbetegség, rák, tüdőbetegség, szívbetegség, mentális problémák, ízületi gyulladás és stroke – a barátok nagyobb befolyással voltak (akár negatív, akár pozitív értelemben), mint a családtagok, utóbbiak közül leginkább a házastárs és a gyermek számított. Az erőltetett, kötelességszerű barátságok megnövelték a krónikus betegségek kockázatát, egy jó, szoros barátság ellenben nagyon sokat javított az ember közérzetén. S hogy mindennek mi az oka? A barátokat egyrészt maga választja az ember, másrészt korban is közelebb állnak hozzánk, így általában hasonló gondjaink és örömeink vannak, hasonló az ízlésünk is, így könnyebb kijönni egymással.

kozást követően annak függvényében, hogy az illető a társ-kereső oldalon látott kép alapján rokonszenvesnek, ellen-szenvesnek vagy épp semlegesnek bizonyult. Mint kiderült, azok, akiket eleve vonzónak találtak, nem váltak még vonzóbbá partnereik számára a személyes találkozót követően, míg a barátságos és humoros emberek „vonzalmi faktora” hamar magasra kúszott.

A kutatás során a szakemberek 65 pár vadidegent vizsgáltak, akik három csoportra osztva hajtottak végre különböző feladatokat. Például ellentétes nemű idegenek fotóit mutatták, akiket 1-től 10-ig kellett pontozniuk fizikai vonzalom alapján. Ezután ezek az emberek személyesen megjelentek a laborban, és tízperces beszélgetést folytattak a pontozókkal, akik elmondták benyomásaikat, majd újra pontozták ugyanazokat a fotókat. „Mindez azt mutatja, hogy hiába tartunk valakit néhány fotó alapján vonzónak, a személyes találkozó alkalmával teljesen átalakulhat bennünk a róla kialakított kép. Amikor viszont csak a gép előtt ülve válogatunk s a potenciális partnereket egymáshoz hasonlítjuk, nem látjuk még át a teljes személyiséget és interakciós lehetőséget, ami a vonzalmat jelentősen befolyásolja” – fogalmaz a kutatást vezető Jeffrey Hall.

MÁSKÉPP ÉRINTI A DEPRESZ-SZIÓ A FÉRFIAKAT ÉS A NŐKET

Úgy tűnik, hogy a férfiak és a nők másképp szenvednek a depresszió hatásaitól, s mindez főként kamaszkorban üt-közik ki. 15 éves korban a nőknél kétszer nagyobb eséllyel jelentkezik depresszió, melyet számtalan dologgal, így a testképzavarokkal, hormonális változásokkal és különböző genetikai tényezőkkel próbáltak magyarázni. A nemek közti különbség azonban nem áll meg a kockázat különböző nagyságánál, maga a betegség is másképp manifesztálódik fiúkban és lányokban. „A férfiak hajlamosabbak tartós depressziótól szenvedni, míg a nők betegsége inkább epizodikus jellegű. A nőkhöz képest a férfiak között gyakoribbak a depresszió súlyos következményei, így a szerfüggőség, illetve az öngyilkosság. Ennek ellenére a legtöbb kutató a nők betegségére koncentrál, valószínűleg azért, mert körükben gyakoribb” – magyarázta Jie-Yu Chuang, az University of Cambridge kutatója. Ezen korábbi eredmények motiválták Chuangot és munkatársait, hogy legújabb vizsgálatukban a nemi különbségeket állítsák középpontba. A kutatáshoz – melynek részleteit a *Frontiers in Psychiatry* című kiadványban közzölték – 11-18 éves önkéntes kamaszokat kerestek. A felmérésben 24 depresszióval küzdő férfi és 82 nő, illetve 24 egészséges nő és 10 egészséges férfi vett részt. A résztvevőknek boldog, szomorú, illetve semleges szavakat villantottak fel egy képernyőn meghatározott sorrendben, s közben MRI segítségével vizsgálták az agyi aktivitásukat. Mit is jelent ez az egész? „Az eredményeinkből kiderül, hogy a kamaszoknál a depresszió másképp befolyásolja az agyi aktivitást fiúknál és lányoknál. Ebben az életkorban tehát ajánlott nem-specifikus kezelést és megelőzést alkalmazni.

AZ ÉTKEZÉSI ZAVARRAL KÜZDŐ NŐK SZEXUÁLIS ÉLETE

Azok a nők, akik különböző étkezési zavarokkal küzdenek, hajlamosak érzelmileg zárni szex közben, vagy teljesen függetleníteni az aktust partnerüktől, mintha jelen sem lennének. A túlevésre hajlamos nők szervezetében szex közben több kortizol – stresszhormon – termelődik. „Köztudomású, hogy a kiegyensúlyozott szexuális élet egyik alapja az önbizalom, így aztán azok, akik nem rendelkeznek pozitív énképpel, komoly szorongást élhetnek át aktus közben. A disszociáció elsősorban arról szól, hogy érzelmileg zárunk és eltávolodunk a partnertől, ahelyett, hogy átadnánk magunkat az élménynek, és élveznénk azt” – olvashatjuk a *Journal of Sexual Medicine* című szaklap hasábjain. A becslések szerint legalább a lakosság fél-egy százaléka érintett a különféle étkezési zavarokban. A Firenzei Egyetem munkatársai hatvan, 25 és 35 év közötti nőt vizsgáltak. Felmérték, milyen a testképük, és milyen mértékű náluk a disszociáció szex közben. Laboratóriumi körülmények között a szexuális inger hatására felszabaduló kortizolszintet is tesztelték – ez alapján jutottak a fenti eredményre. Kiderült az is, hogy a túlzott soványság és kövérség sajnos egyaránt a depresszió kedvező táptalaja lehet.

AZ IDŐSEBBEK BŐKEZÚBBEK AZ IDEGENEKSEL

Az emberek ahogy idősödnek, úgy válnak egyre nagylelkűbbé. Ez kétségtől függetlenül igaz, ha idegenek segítségéről van szó – derül ki egy nemrégiben a *Journals of Gerontology: Psychological Sciences* című kiadványban ismertetett kutatásból, melyet a National University of Singapore (NUS) munkatársai vezettek. Az eredmények szerint, míg az idősebb generáció a fiatal felnőttekhez hasonlóan bánik a családtagokkal és a barátokkal, addig az idősebbek többet adakoznak idegeneknek – még akkor is, ha több mint valószínű, hogy a kedvességük nem fizetődik ki. „Bőkezűbbnek bizonyult az idősebb generáció, amit valószínűleg az magyaráz, hogy a kor előrehaladtával a közösségben való értékek fontosabbnak bizonyulnak az anyagi javaknál” – magyarázta Yu Rongjun adjunktus, a kutatás vezetője. Korábbi kutatások már kimutatták, hogy az öregedéssel az önzetlen cselekedetek is gyakoribbá válnak, az idősebbek jobban figyelnek a környezetük problémáira, és már kevésbé érdekeltek a gazdaggá válásban. Mindezek ellenére homályos az effajta altruista viselkedés mögött meghúzódó motiváció természete. A kutatócsoport ezt a kérdést szerette volna megválaszolni. A felmérést 2016. március és 2017. január között folytatták Szingapúrban, 78 felnőtt bevonásával, akik közül 39-en az idősebb korosztály tagjai voltak hetvenes átlagéletkorral, míg a résztvevők másik fele 23 év körül járt. Mindenkinek be kellett számolnia a társas kapcsolatairól, illetve arról, hogy milyen szoros viszonyt ápol az adott emberrel, s mennyi pénzt adományozna neki. Az eredmények szerint az idősebb és a fiatalabb generáció egyenlően nagylelkű a számára fontos családtagokhoz és barátokhoz. Az idősebbek azonban bőkezűbbnek bizonyultak a nem olyan közeli ba-



rátokkal, vagy akár teljesen idegenekkel szemben is. Nagyobb valószínűséggel adományoztak akkor is, ha valószínűtlen volt, hogy az valaha is megtérül. „A pszichológiában a nagyobb jó érdekében tett cselekedeteket irányító motivációt „transzcendentális egónak” hívjuk. Korábbi munkánkban már megfogalmaztuk, hogy az ilyenfajta motiváció növekszik oxitocin adása után, mely hormon köztudottan az anyai szeretettel és a szerelemmel hozható összefüggésbe. Valószínűnek tartjuk, hogy a korral változó neurobiológiai szintek állnak ezen fajta bőkezűség hátterében” – magyarázta dr. Narun Pornpattananangkul, a NUS pszichológia részlegének munkatársa.

A KÖZÖSSÉGI MÉDIAFELÜLETEKEN BOLDOGTALANABBAK VAGYUNK?

Az Indiana University kutatása szerint boldogabbak azok, akiknek sok ismerősük van a közösségi felületeken. Sokan azért érzik magukat kevésbé elégedettnek, mert kevesebb ismerősük, követőjük van. „Az alapérzés, amit a többség gyakran átél a Faceboon, a Twitteren vagy épp az Instagramon, elég tipikus: mindenkire többen kíváncsiak, mindenki remekül szórakozik. Már csak azért sem érdemes túl mélyre merülni a közösségi médiahálóban, mert rögtön másokhoz kezdjük hasonlítani magunkat, és ez állandó szorongás forrása lehet” – mondja a felmérést vezető Johan Bollen. A kutatás egyik alapja az ún. „barátság paradoxon” elmélet, ami szerint a többség úgy érzi, hogy a barátai népszerűbbek, mint ő maga. Sokan úgy gondolják ugyanis, hogy – akárhány ismerőssel is rendelkezik – az ismerőseik között jó eséllyel vannak olyanok, akik nála jóval népszerűbbek. Az elemzésből kiderült az is, hogy a több ismerős nagyobb elégedettséget hoz, és ezek a felhasználók tényleg boldogabbak is. A kutatás során több mint 4,8 millió Twitter-felhasználóból egy algoritmus segítségével kiválasztott, 39 110 felhasználóból álló hálót figyeltek meg, ez alapján vonták le a következtetéseket, melyek részletesen a *European Physical Journal Data Science* című szaklapban olvashatók.

SZF HÁZASSÁG, SZENVEDÉLY

Ullmann Tamás

Vajon a házasság a boldog és kiegyensúlyozott élet legbiztosabb útja? Vagy külön élve is lehet intim párkapcsolatot fenntartani? Milyen formái lehetnek még a partnerkapcsolatnak? És van-e olyan forma, ami versenyre kelhet a monogám házasság több ezer éves intézményével?

Sokan úgy gondolják, hogy a szerelem olyan örök emberi érzés, ami ugyanolyan megrázó és egyedi élmény az antik Görögországban, mint a modern Kínában vagy a Grönlandon vadászó eskimók között. Ez bizonyára így is van, de azért nem teljesen. A szerelem, mint erős érzelmekkel kísért kötődés egy másik emberhez, valamint a szexuális vágyakozás a szeretett lény testével való egyesülésre valóban tekinthetők kultúrától és kortól független örök emberi késztetésnek. Ám az, hogy a szerelmet, a szexualitást, a gyermeknemzést és az együttélést hogyan képzeljük el és hogyan valósítjuk meg, az nagyon is változékony lehet kortól és kulturális környezettől függően. Úgy tűnik, hogy szerelmi viszonyainkban intézményesült formákat követünk – vagyis az intimitást a másikkal bizonyos modellek mentén valósítjuk meg. A szerelem különleges és rendkívül intenzív élmény, de abban, ahogy a szerelmet beillesztjük hétköznapi életünk egészébe, már nem vagyunk egyediek, hanem mintákat és sémákat követünk. És nagyon gyakran nem az a baj a szerelmi partnerünkkel, hogy nem hűséges vagy nem figyelmes, esetleg nem elég heves a szerelme, hanem az, hogy tudattalanul a miénktől gyökeresen eltérő kódrendszert követ a viszonnal és az együttélés gyakorlati részleteivel kapcsolatban.

A saját életünk dimenziójában is tapasztalatot szerezhethetünk arról, hogy a szerelem „megvalósulásának” különféle formái lehetségesek. Úgy tűnik, a házasság mint modell megrendült, elvesztette kizárólagosságát. A nagyszüleink generációjának házasságai sokkal stabilabbak és tartósabbak voltak, mint a szüleink nemzedékéé, de a szüleink korosztálya még így is kevesebb válást produkált, mint a mostani generáció. Ezt a folyamatot lehet úgy is értelmezni, hogy egyre erkölctelenebbek, egyre élvhajhászóbbak, egyre gyengébbek és egyre hűtlenebbek leszünk. Ám ez egy moralizáló és meglehetősen felszínes magyarázat lenne. A házasság mint intézmény meggyengülése és más együttélési formák megjelenése mélyebb folyamatokra utal. Ezek a mélyebb, történeti és szociológiai változások mind kihatnak arra, hogy hogyan éljük meg és formáljuk meg az intim viszonyainkat.

A hagyományos vagy pre-modern társadalmak erkölcsi rendszere nagyon pontosan meghatározta a szerelem, az együttélés és a gyermeknevelés lehetséges formáit. A modernizálódás folyamata a hagyományos közösségek felbomlását és az e közösségeket természetes módon össze-

tartó és irányító erkölcsiség erodálódását jelentette. A modern társadalmak története – ahogy Niklas Luhmann német szociológus állítja – egyszersmind az intimitásformák átalakulásának története is.

AZ INTIMITÁS TÖRTÉNETI MODELLJEI

• Házasság szerelem nélkül

A feudalizmusban a házasság alapvetően szociális intézmény volt, amiben az intimitásnak volt a legkisebb szerepe. A házasság a társadalom alacsonyabb rétegeiben az élet közös fenntartásáról, az együtt élő generációk kölcsönös segítségéről, a magasabb rétegekben a vagyon gyarapításáról, az utódok nemzéséről és a név fenntartásáról szólt. A házasságba rendszerint legkevésbé maguk a házasulandó felek szóltak bele (ahogy például a mai Indiában a házasságok legnagyobb részét még mindig a szülők készítik elő és döntenek el).

• Szerelem házasság nélkül

A 17. és 18. században – elsősorban az udvari életben és az arisztokrácia körében – megjelent egy új forma, az idealizáló szerelem, amely mindekelőtt a tetszésről, a csábításról és a gyönyöréről szólt. Choderlos de Laclos Veszedelmes viszonyok című regényében találó képet kapunk erről: a szerelmes rajongása tárgyát eszményítette, erkölcsi és szellemi tökéletességét magasztalta, különféle szolgálatokkal fejezte ki odaadását – és próbálta elcsábítani a vágyott nőt. Ennek az újfajta szerelmi kódnak két jelentős változás volt a feltétele: az egyik, hogy a nőnek a szerelem ügyében önálló és dönteni képes személlyé kellett válnia, ez pedig rendszerint a házasság után vált lehetővé; a másik, hogy a könyvnyomtatás és az olvasás terjedése révén az eszményítő szerelem leírásai és művészi megjelenítései sokak számára hozzáférhetővé váltak. A szerelemnek szinte semmi köze nem volt a házassághoz, legfeljebb annyiban, hogy

a hivatalos házasság jogait tiszteletben kellett tartani.

• A szerelem mint szenvedély

A következő nagy változás a szentimentalizmus és a romantika korszakához kapcsolódik a 18. század végén. Megjelent a szenvedélyen alapuló szerelem, amiben már nem a tetszés művészete és a csábítás kódjainak megfejtése volt a meghatározó, hanem a mély, egyedi érzelmek egymásba fonódása – vagyis két érző lény szenvedélyes egyesülése. A szerelem mint érzelmek ettől a kortól kezdve (és egészen napjainkig) szenvedélyként volt kódolva. A szenvedélyes szerelmes nem ura a cselekedeteinek, nem racionális és erkölcsi elvek alapján dönt, és szenvedélyének nincs mértéke, illetve a túlzás a mértéke. Ez a szerelem a csúcspontra tör, legfőbb vezérelve, hogy közepes kompromisszumokkal nem lehet megelégedni, tökéletes individualitásunkat csak a tökéletes szerelem önfeledt szabadságában vagyunk képesek megvalósítani. Ám a szerelem ilyen szélsőséges meghatározása állandóan paradoxonokhoz vezet: mi következik akkor, ha beteljesedik a szenvedélyes szerelem? Fenntartható-e a szerelmi lángolás a csúcspont után is?

A szenvedélyes szerelem és a házasság, úgy látszik, lassan és egy-szerre tűnik el a modern társadalom horizontjáról

• Szerelem és házasság

A XIX. században annak vagyunk a tanúi, ahogy az intimitás megélésében a pusztító, szenvedélyes szerelmet felváltja a házasságba torkolló szerelem modellje. A szenvedélyes szerelemben a rendi kötöttségek alól felszabaduló individuum felfedezi önmagában a természetet, a szabadságot és az érzelmek szabad természetességét. A másikban pedig már nem valamiféle tökéletességet keres vagy elcsábítandó lényt lát, hanem ugyanezt a szabad, önálló természetességet. Ahhoz, hogy a másik tökéletes individualitását megismerjem, hosszú távú együttlétre van szükség. A házasság már nem azt jelenti, amit a feudalizmus korában, amikor elsősorban jogi és gazdasági intézmény volt. A modern, szabad házasság a szenvedélyként megélt szerelem meghosszabbítása: már nem a szülők kötik, hanem a szerelmes fiatalok, alapja nem a kölcsönös érdek, hanem a kölcsönös érzelmek, és célja nem a család nevének továbbvitele és gazdasági státuszának megőrzése, hanem a szerelem elmélyítése és a másik megismerése (a szerelmi házasság fogalmában a gyermek vagy az anyagi jólét sohasem volt döntő tényező). A szenvedély és a házasság összepárosítása azonban két egymásnak ellentmondó tendencia kapcsolata: a szenvedély kompromisszum nélkül és mértéktelenül törekszik a csúcspont-ra, a házasság viszont a kölcsönös megértésen alapuló stabil állapot. Az egyik óhatatlanul kioltja a másikat. Házasság és szenvedély problematikus együttesét sok XIX. századi regény tematizálja, gondoljunk Tolsztoj hőseire, például Anna Kareninára vagy Levinre, akik gyötörődnek a szenvedély és a házasság ellentéte miatt, mivel mindkettőt komolyan vesznek, vagy gondoljunk az unalmas házasságban élő Bovaryné álmodozásaira az igazi szerelemtől.

• Házasságtól és szenvedélytől függetlenített kapcsolat

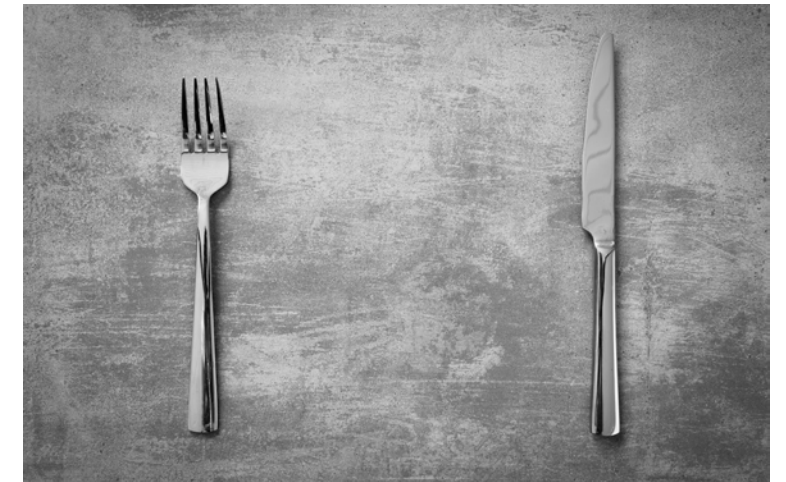
Az elmúlt évtizedekben megjelentek a szerelmi viszonyok olyan formái, amelyek nem csupán a házasságtól, de még a szenvedélyes szerelemtől is függetlenítik a kapcsolatot. A mi generációnk számára már fontosabb a józanság, a tudatosság és mindenekelőtt az identitás kialakítása, mint a házasság erkölcsi kötelezettsége vagy a szenvedélyes szerelem mértéktelen és pusztító élménye. Az új kapcsolati formákban az egyének már nem a szerelemként vagy házasságként kódolt intimitásban valósítják meg önmagukat, hanem éppen fordítva, az identitás felépítésének és megvalósításának csupán eszköze lesz a választott kapcsolati forma. Az ilyen kapcsolatoknak nincsenek előre lefektetett szabályai (ahogy például a házasságnak), közös megegyezésen alapulnak és nagy hangsúly kerül egymás vágyainak figyelembe vételére. A szenvedélyes egymásba olvasdás romantikus hajszolása, vagy a másik

hosszú távú megismerése a házasságban átadja a helyét két individuum kölcsönös megegyezésen és a különállás tiszteletén alapuló szövetségének.

INTIMITÁS ÉS AZONOSSÁG

A jelenkori változások legfontosabb mozzanata az, hogy az intimitás az egyén önmegvalósításának kiemelt jelentőségű szférájává válik. Anthony Giddens angol szociológus úgy véli, hogy a jelenkor emberei ugyanúgy a létezésben való stabil állapotra, vagyis ontológiai biztonságra törekszenek, ahogy a korábbi korok emberei, viszont a modern korban a tradíció már nem ad kielégítő választ az alapvető kérdésekre. Kettős teher hárul az egyénekre: a megszűnő közösségek nemcsak az egyén felszabadulását idézik elő (ami pozitív), hanem az elszigeteltség és a magány létmódját is (ez viszont negatív); az életünk kérdéseire választ kell adnunk (szabadon reflektálhatunk ezeken a kérdéseken – ez pozitív), de már senki sem segít a válasz megtalálásában (ez negatív). Se a hagyomány, sem az erkölcsök, sem az intézményes szokások nem védnek meg a szorongató kérdésektől és a fenyegető problémáktól. Az intimitás, mint az egyén által szabadon alakítható és biztonságot nyújtó szféra így előtérbe kerül. Az intim párkapcsolatban legalább tényleg megvan az esélyünk arra, hogy külsőségektől, sémáktól és szokásoktól függetlenül olyan formát adjunk az életünknek, amelyet szeretnénk. Az intimitás megvalósítása, vagyis a párkapcsolat ezért nem egy a sokféle emberi kapcsolatunk közül, hanem az a kiemelt szféra, ami életünk lényeges terepévé válik, és identitásunk kialakításának meghatározó eleme lesz. Vagyis ez a szféra már nem az, ahová visszavonulunk pihenni az élet „fontos” küzdelmei elől, hanem része annak, ahogy megvalósítjuk önmagunkat. A hivatás már egyre kevésbé meghatározó az identitás tekintetében (mivel egy életút során többször is váltunk munkahelyet, sőt néha szakmát is), meghatározóvá egyre inkább a magánszféra válik, ennek centrumában pedig a párkapcsolat áll (a párkapcsolat formája, a másikhoz való viszony, a szexualitás lehetőségei mind az identitás részévé válnak). Ezért nem is meglepő, hogy a legtöbb pszichés problémánk a szerelemhez, a párkapcsolathoz és a szexualitáshoz kapcsolódik. Mivel ez van életünk középpontjában, ezért a legtöbb patológia is e köré csoportosul.

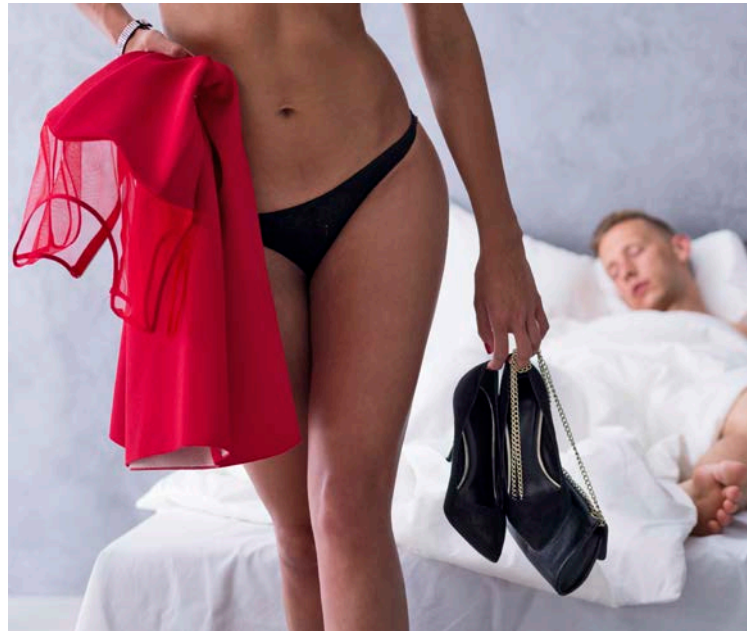
Még a 20. század legnagyobb részében is a házasság volt a normális szerelmi kapcsolat kizárólagos terepe. A házasságot megelőzte a szenvedélyes szerelem rövid időszaka, a házasságból fakadó nehézségeket pedig az alkalmi kapcsolatok eltitkolt és elítélt külön szférája könnyítette meg. A napjainkban zajló kísérletekben az a szembeötlő, hogy nem a házassághoz képest határozzák meg a szerelem formáit, hanem eleve házasságtól függetlenített kapcsolatokra törekszenek. Úgy tűnik, hogy a házasság hagyományos helyzete is változik: miközben az intimitás az emberek életének kiemelt terepévé vált, a házasság kezd lefokozódni az egyik lehetséges formává. Házasságokat egyre később kötnek az emberek, és legfőképpen a gyereknevelés és a gyereknevelés céljából. A házasság előtt pedig sokféle lehetséges forma közül választanak, illetve kísérleteznek.



A MODERN KAPCSOLATI FORMÁK

A házasságtól függetlenített kapcsolatok sokféle formája alakult ki:

- a házasság nélküli együttélés, amikor a felek nem érzik szükségesnek kapcsolatuk törvényesítését;
- az együttélés nélküli távkapcsolat, amikor a partnerek külön városban vagy külön országban élnek;
- a látogató kapcsolat, amikor a partnerek ugyan egy városban élnek, de nem érzik szükségesnek az együttélést;
- a szexuális barátság, amikor a felek kölcsönösen élvezik a szexuális együttélést, de nem akarnak intim kapcsolatot egymással;
- több partnerrel való párhuzamos kapcsolat;
- nyitott kapcsolat.



Ezek mind arra irányuló kísérletek, hogy az intimitás új formáit alakítsuk ki. És ami meghökkentően közös bennük: nemcsak a házasság avítnak tartott intézményét kerülik bennük a felek, de a szenvedélyes szerelem kizárólagosságát és túlzásait is. A szenvedélyes szerelem és a házasság, úgy látszik, lassan és egyszerre tűnik el a modern társadalom horizontjáról.

A modern kapcsolatokat sokkal jobban jellemzi a józan mérlegelés és a tudatosság, mint az uralhatatlan szenvedély. Már nem merünk szenvedélyesek lenni – de mitől is lenne valaki szenvedélyes, amikor elvileg semmi sem akadályozza meg céljai elérésében? Semmi és senki, legfeljebb saját maga. Sokkal könnyebb a szenvedélyes sóvárgás állapotába kerülni, ha külső akadályok teszik lehetetlenné a beteljesülést, mint ha azzal kell szembesülnünk, hogy mindent lehet, de bennünk vannak az akadályok. A külső akadály gerjeszti és fokozza a vágyat, az önmagunkban talált belső akadály a szégyen és a tehetetlenség érzéséhez vezet. Az a sejtés, hogy bármit megtehetnénk, ha lenne hozzá elég erőnk és tehetségünk, sokkal pusztítóbb, mint az a felháborodás, hogy külső körülmények miatt el vagyunk zárva vágyaink beteljesítésétől.

Ezzel függ össze tudattalan félelmeink átalakulása is. Azokban a társadalmakban, ahol a hagyomány meghatározza az emberek életét, az elsődleges tudattalan negatív érzelem

a bűntudat. Bűntudatot akkor érzünk, amikor adottak az erkölcsi szabályok, vannak egyértelmű tiltások és egy tettünkkel áthágjuk a szabályokat. A modern társadalmakban a bűntudat helyét a szégyen foglalja el: szégyent nem egy tiltás megszegéséért érzünk, hanem azért, mert nem tudtunk eleget tenni a társadalom felszólításának, hogy valósítsuk meg önmagunkat, legyünk boldogok, szerezzünk minél több gyönyört önmagunknak. A bűntudat a büntetés és a bűnhődés révén helyrehozható, a szégyen az ontológiai biztonság elvesztéséből és az eddigi identitásforma elbizonytalanodásából ered, és valószínűleg csak terápiás folyamatban vagy jelentős változások révén szüntethető meg. Szégyent nem azért érzünk, mert valami rosszat tettünk vagy másoknak ártottunk, hanem azért, mert nem szereztük meg azt, amit a társadalom nem csupán felkínál, hanem aminek a megszerzésére állandóan fel is szólít.

A LÁTOGATÓ KAPCSOLATOK

Az új – mind a házasságtól, mind a szenvedélytől függetlenített – párkapcsolati formák egyszerre próbálnak megfelelni két alapvető elvnek: önazonosságunk intim kapcsolaton keresztüli megvalósításának és egyéni autonómiánk megőrzésének. Ez legalább akkor a belső feszültséggel jár, mint a szerelem és a házasság egymáshoz kapcsolása. Természetesen a munkaerőpiaci változások, a mobilitás, a szülői háztartáshoz való ragaszkodás hozzájárulnak ahhoz, hogy sokan a látogató kapcsolatot választják, de e kapcsolat gondolata mögött az a tudattalan vágy is meghúzódik, hogy a kizárólagosság (a házasság erkölcsi kizárólagossága, a szenvedély érzelmi kizárólagossága) megfosztja az egyéneket lehetséges élményeik teljes átélésétől és önmaguk teljes megvalósításától. A fogyasztói társadalom legfőbb imperatívusza nem erkölcsi tiltás, hanem felszólítás az önmegvalósításra és az élet élvezetére. A házasságtól és a szenvedélytől függetlenített kapcsolatok pedig sokkal alkalmasabbak arra, hogy megfeleljünk a „Szeress meg magadnak minden élvezet, különben értéktelen az életed!” elvnek.

**Ullmann
Tamás**

filozófus, az ELTE
BTK egyetemi
tanára, a Magyar
Fenomenológiai
Egyesület elnöke

Mannhardt András

Külön

lakó
élettársak

Az utóbbi évtizedekben a fejlett országokban mind nagyobb figyelmet kap egy érdekes társadalmi folyamat: úgy tűnik, egyre több az olyan tartós párkapcsolat, melyben a felek nem költöznek össze. A jelenség szociológiai szempontból meglehetősen összetett, és még nevet sem könnyű találni neki. Együttjárás? LAT? Látogató kapcsolat? A LAT betűszót egy holland újságíró alkotta meg a Living Apart Together filmcíméből. A LAT vagy lat sikerszó lett, bekerült a köznyelvbe, sőt a szociológia szakkifejezései közé is. A magyarban – alighanem az angol rövidítés játékos megtoldásaként – a látogató kapcsolat kifejezés is kezd meghonosodni. A lat jelentését nem nehéz meghatározni: olyan monogám, mély érzelmeken alapuló, tartós párkapcsolat, amelyben a felek külön háztartásban élnek.*

A hazai felmérések szerint a „latosok” száma egyáltalán nem mondható jelentéktelennek, Magyarországon közel félmillió ember él látogató kapcsolatban; ez a felnőtt lakosság 6,3 százalékát teszi ki. Az érték nagyjából illeszkedik a nemzetközi trendbe: az USA-ban 6,5%, Svédországban 4,2%, Kanadában 8%, Franciaországban, Németországban és Nagy-Britanniában pedig 10-11% a latosok aránya a felnőtt lakosok körében.

A LAT-kapcsolatok meglehetősen intenzívnak mondhatók, hiszen a hazai adatok szerint az így élők 50 százaléka szinte mindennap ta-

lálkozik párjával, 25 százalékuk hetente több alkalommal, 19% pedig nagyjából heti egy találkozásról számolt be. S hogy a látogató kapcsolat valóban az együttélés egy formájának tekinthető, azt jól jelzi, hogy a szociológiai felmérésben részt vevő latosok 55 százaléka a válszadás időpontjában már több mint két éve volt együtt partnerével.

Azt gondolhatnánk, a látogató kapcsolatok azért alakulnak ki, mert a pár két tagját földrajzi távolság választja el egymástól. Ezt azonban egyértelműen cáfolja az az adat, hogy Magyarországon a latosok negyede tízpercnire vagy még közelebb lakik partneréhez, 83 százalékuk pedig egy órán belül képes eljutni párja otthonába. Vagyis nem távkapcsolatról van szó – de akkor miről?

A látogató kapcsolatban élők egyik jellemző csoportját azok a 18 év fölötti, jellemzően a húszas éveikben járó fiatalok alkotják, akik még tanulnak, és együtt laknak szüleikkel. Ők egyrészt még a párkeresés időszakában vannak, és nem biztos, hogy olyan erősnek és biztosnak érzik kapcsolatukat, hogy komolyan foglalkoznának az összeköltözés gondolatával. Másrészt általában anyagilag sem állnak úgy, hogy a saját háztartás létesítése szóba jöhetne. Ehhez járul még az, hogy sok esetben az oktatási intézmény, ahol tanulnak, viszonylag távol esik lakóhelyüktől, illetve párjuk lakhelyétől, iskolájától, munkahelyétől, így az egy lakás-

ban való együttélés gyakorlati szempontból is nehezen volna megvalósítható. Ennek a rétegnek az esetében a LAT átmeneti életformának számít, a párkapcsolati életút korai szakaszát jelenti. Érdekes, hogy a szüleikkel élő diákok Magyarországon a latosoknak mindössze 15 százalékát adják.

Sokkal nagyobb hányadot tesznek ki, és a maguk 42 százalékos részarányával hazai viszonylatban a látogató kapcsolatban élők meghatározó csoportját alkotják azok a fiatalok – és kevésbé fiatalok –, akik már kijárták iskoláikat, önálló keresetük van, mégis együtt laknak szüleikkel. Ide tartoznak a posztadoleszcens kor utolsó fázisába beragadt, vagy ott szándékosan tanyát vert fiatalok. Közülük kerülnek ki a „mamahotelek” lakói, akiknek a számára kényelmes megoldás, hogy otthon mosnak és főznek rájuk, takarítanak helyettük, ők pedig élhetik szabad, sok tekintetben felnőtt életüket. Ám hiba volna ezeket a túlkoros kamaszokat kárhóztatni az életmódjuk miatt, mert nem biztos, hogy egyszerűen csak kihasználják a szüleiket. Sok szülő sem szívesen engedi el gyermekét, nem is beszélve arról, hogy az ilyen típusú családok sokszor csonkák – a „gyerek” általában az anyjával él. Gyakori eset, hogy a szülők idősek, betegek, és gyermekük úgy érzi, kötelessége velük maradni.

Az imént említett csoport esetében nem mindig egyértelmű, hogy az ide tartozók számára a LAT kényszer, vagy önként választott életforma. A következő csoportban viszont a kényszerhelyzet sokkal nyilvánvalóbb. A „kényszerlatosok” egyik jellemző típusát azok a szülők – jellemzően anyák – képviselik, akik egyedül nevelik korábbi kapcsolatukból származó, kiskorú gyermeküket. Ezek a szülők gyakran attól tartanak, hogy megromlik gyermekükkel a kapcsolatuk, ha beköltöztetnek a lakásba egy „idegent”, akit esetleg a gyerek nem szívesen lát. Magyar Henrietta találóan jegyzi meg a LAT-ról szóló írásában, hogy ilyenkor a gyerek dönt arról, hogy szülője látogató kapcsolatban fog élni. A szülő számára gyermekének valós vagy feltételezett igénye voltaképpen külső kényszerként jelenik meg, így csak jobb híján választja a lat-kapcsolatot. A „kényszerlatosok” másik fő típusába azok tartoznak, akiknek a számára munkakörülményeik nem teszik lehetővé, hogy összeköltözzenek párjukkal.

A Kapitány Balázs által leírt negyedik csoportot az öntudatos különélők alkotják; ők a latosok 15 százalékát teszik ki. Ide főként azok a középkorú vagy idősebb – akár hetvenes vagy nyolcvanas éveikben járó – emberek tartoznak, akiknek önálló egzisztenciájuk van, és válás vagy megözvegyülés miatt egyedül maradtak. Ők már nem szeretnék elhagyni megszokott környezetüket, számukra a látogató kapcsolat tudatos választás, és nem átmeneti, hanem stabil életforma. Magyar Henrietta rámutat, hogy közülük sokan azért nem szeretnének összeköltözni partnerükkel, mert nem akarják megismételni korábbi hibáikat. Nem kívánják újra olyan helyzetbe hozni magukat, ami régebben már kudarcélményt eredményezett.



Sokak szerint a látogató kapcsolat terjedésének oka az a folyamat, amelyet a szociológiában második demográfiai átmenetnek neveznek, és amely az 1960-as, '70-es években kezdődött a fejlett országokban. Ennek az átalakulásnak fontos része, hogy a családdal kapcsolatos hagyományos értékek meggyengülnek, és előtérbe kerül az egyén, az egyéniség. Kevesebb házasságot kötnek, és ezeket is könnyebben felbontják, a gyermekvállalás pedig egyre későbbre tolódik. Ezzel egyidejűleg népszerűbbé válnak a kisebb elköteleződéssel járó kapcsolati formák, például a LAT.

Ez a szociológiai összefüggés még nem teljesen bizonyított, így nem állíthatjuk, hogy a fokozódó individualizáció az oka, de tény, hogy a világon ma sok-sok millió ember él látogató kapcsolatban, kényszerűségből vagy önként, boldogan vagy boldogtalanul – ki-kik lehetőségei és szerencséje szerint.

POPPER PÉTER IS LAT-KAPCSOLATBAN ÉLT

Popper Péter, a legendás pszichológus nyíltan beszélt kapcsolatairól az 1992-ben készült, Pszichológus az ágyon című portréfilmben: „Ha az embernek már volt három házassága és elvált, akkor már nincsenek illúziói, a hiba az én készülékemben van. Én azt gondolom, miattam mentek tönkre ezek a házasságok. Énnekem egész egyszerűen, ma így gondolom, túl szoros volt a házasság mint együttélési forma. Sok volt, fojtogatni kezdett, úgy éreztem, hogy be vagyok zárva, szabadulni akartam. Addig fűrészeltem, addig rontottam, amíg beroskadt a kapcsolat, és akkor azt mondtam, hogy na látod, ez sem volt az igazi. Jelenlegi barátnőmmel, élettársammal több mint tizenhat éve élünk együtt, és biztos, hogy ebben szerepe van annak, hogy mindegyikünk megtartotta a saját lakását. Nemcsak hogy nem házasodtunk össze, de nekem megvan ez a kis garzonom, ahol most ülünk, neki van egy nagyobb lakása, együtt vagyunk, ha együtt akarunk lenni, sokat, de mindig megvan az a lehetőség, hogy magamra tudom csukni az ajtót, és ő is. Nagyon sokáig együtt töltöttük általában a szerda estéket, együtt töltöttünk minden hétvégét, együtt nyaraltunk, együtt ünnepeztünk, és ha bármelyikünk beteg volt, akkor az történt, hogy mivel neki volt a nagyobb lakása, ott betegeskedtem én is, és hogyha ő volt beteg, én odamentem ápolni. Szóval biztos volt, hogy van egy ilyen biztos szolidaritás közöttünk.”

*Kapitány Balázs részletes elemzést tett közzé a látogató kapcsolatokról a Szociológiai Szemle 2012/1-es számában; a jelen összefoglalóban elsősorban az általa közölt adatokra támaszkodunk.

„Legyünk együtt, de külön!”

Tari Annamária

A MINGLI AVAGY
,LAT' KAPCSOLATOK...



Irigylésre méltó életforma, ahol megtehetjük, hogy csak a jót éljük át? Boldog, aki így él? Vagy csak úgy tesz, miközben vágyna a másik mindennapos jelenlétére? Lehet, hogy volt már ilyen régebben is? Vagy inkább gondoljunk rá úgy, mint XXI. századi modern jelenségre?

A XXI. SZÁZADI FÉRFIKÉP

A nehéz helyzetek megoldója, az omnipotens férfi képe eltűnőben, a férfiasság válságban van. A női igények szerint egyszerre kellene a kemény férfit és a saját „női” oldalát is felvállaló összképet mutatnia egy olyan világban, ahol a nő sem tudja pontosan, hogy mit akar – és még kevésbé tudja, hogy egyáltalán azt akarta-e, amit megkapott, vagy netán már rég másra vágyna. Az elvárások igen gyorsan módosulnak, a nők által felrajzolt férfi ideálkép nem jellemezhető standard tulajdonságokkal. Ez meglehetősen túlterheli a férfiakat, akiknek olykor háttérbe szorulnak az igényei – bármennyire is szeretnénk azt gondolni, hogy egy nő nem akar sokat, mindössze egy igazán „jó és normális” férfira vágyik.

Gyakori, hogy a nők egyszerre akarnák, hogy párjuk elég sok pénzt keressen – de arra is

vágynak, hogy legyen sokat otthon. Ám egyszerre sokat dolgozni és állandóan jelen lenni nem lehet, még akkor sem, ha valaki az otthonában dolgozik. A nők szemével nézve ez olyan férfi viselkedésnek tűnhet, amin egy kis jó szándékkal lehet változtatni. Előfordulhat, hogy egy férfi ilyenkor élettempót, munkát vált. És mit kap otthon, a „lassító sávban”? „Megint csak egy hétre megyünk nyaralni?”

LASSÍTÓ VAGY GYORSÍTÓ SÁVBAN?

A gyors és lassú élet az a két életmód-trend, ami között választhatunk. Legtöbbször a gyors élettempóval élnek – a lassításhoz azonban tudatos döntésre van szükség. Néhány évtizeddel ezelőtti életünkben még nem a gyorsító sávban tülekedett mindenki, volt idő a párkapcsolatok és az élet fontos szociális eseményeinek átélésére. Ma a legnagyobb probléma, hogy személyiségünk tudattalan mechanizmusaitól is el-

LÉGY ESENDŐ?

Brené Brown* szerint a férfiakat arra kérjük, legyenek esendők, rimázkodunk, hogy vallják be, mennyire félnek – miközben az igazság az, hogy a nők többsége ezt nem bírja gyomorral. Amint egy férfi valódi esendőséget mutat, legtöbbször elrettenve fordulunk félre, és ez a félelem a legkülönbözőbb formákban tör elő, a csalódottságtól az undorig. A férfiak pedig felismerik a kockázatot, amikor látják a szemünkben, hogy arra gondolunk: „Gyerünk! Szedd össze magad! Légy férfi!” Ahogy egy férfi mondta: „A férfiak tudják, hogy valójában mit akarnak a nők. Azt akarják, hogy tegyünk úgy, mint aki esendő. A megjátszásba nagyon bele tudunk jönni.”

*Bátraké a boldogság, Bookline, 2013

AZ „IGAZI” SZINGLI

Kőrössi Ágnes szociológus-újságíró szerint egyedülálló nők mindig is voltak. Mindamellet a szinglilét újdonsült társadalmi jelenség, egyikkel sem tévesztendő össze. A falusi harmincéves hajadon alkalmazkodik a környezete és a kora diktálta szokásokhoz, eljár munkába, főz, mos, takarít, nem csináltat divatos frizurát, az igazi szingli viszont – származásától függetlenül – nagyvárosban él, jellemzően 25-32 év közötti, diplomás, idegen nyelve(ke)t beszélő, a magyar átlagnál jobban szituált, értelmiségi és egyedül élő hajadon, aki egy-két párkapcsolat után most magányának – és pénztárcája vastagságától függően a fogyasztói társadalom kínálta mintáknak is – rabja. Kőrössi nem a szinglik életmódját, hanem személyiségüket vizsgálja. Mint mondja, a szinglik – sok esetben – jó tanulók voltak, kislánykorukban ugyanis azt sulykolták beléjük, hogy a siker titka a tanulás. Ennek törvényszerű következménye lehet, hogy a szinglik a párkapcsolatot ugyanúgy megoldandó feladatnak látják, mint egy-egy iskolai vizsgát, az álláskeresést vagy a szakmai előrelépést. De ami a pályán sikerre vezeti őket, az nem alkalmazható a párkapcsolatban. És mert a herceg nem érkezik fehér lovon, megjelenhet valamiféle büntudat, hogy a másik nagy életfeladat, a párkapcsolat vagy a házasság elmarad. Kőrössi szerint a legnagyobb baj, hogy az ilyen módon „pártában maradtak” segítséget, mintát nem kapnak. Mivel eddig ilyen csoport nem létezett, nincs követendő példa – nem véletlenül fordulnak a reklámokból ismerhető minták felé. A nagy kérdés tehát, ami miatt az érdeklődés középpontjába kerültek: nem tudni, mi lesz velük. Maradnak-e egyedül, vagy eljön az idő, amikor férjhez mennek és családanyák lesznek? Esetleg belépnek egy új párkapcsolati formába és nem együtt élő társsá válnak?

várnánk a gyorsítást, miközben azok csak lassú tempóra képesek – vagyis hiába minden: „még a régi módon vagyunk bekötve”. Az érzelmi reakciók azonban mindig megjelennek, csak lehet, hogy később, amikor már nem is váránk. Egyik generáció sem kivétel ez alól, így számolni kell azzal, hogy a sokszor – és lassan egyre többször – átélt szorongások és diszkomfort-érzések többek között azért is szaporodnak, mert egyre csak rohanunk az életünk eseményei után, és ez az élménykeresés előbb-utóbb benyújtja a számlát.

A mingli kapcsolatban élők mintha egyszerre ezt a két sebességet tudnák megvalósítani: élnek a gyors életüket egyedül, és lassítanak együtt, amikor találkoznak.

KÉT SZINGLIBŐL LAPTOGS-KAPCSOLAT?

Az egyedülálló nők – a szinglik – magasra tették a lécet, ami a nárcisztikus vágyfantáziákat illeti. Ez pedig előrevetíti, hogy nagy valószínűséggel mennek bele olyan kapcsolatokba, ahol a találkozás élménye mindig új és nagyszerű lehet, mint egy „örök randizás”, ahol mindkét fél a legjobbat akarja kihozni magából. Jean-Claude Kaufmann francia szociológus kutatásai során gyakran hallotta azt a mondatot,

hogy „férfiak vannak, de egyikük sem üti meg a mércét. Ezek a lányok olyan férfiakat szeretnének, akik egyenrangú személyként kezelik, de valamilyen módon el is kápráztatják őket.” Utasi Ágnes szerint az sem elhanyagolandó, hogy az egyedülálló harmincasok számának nagyarányú emelkedését döntően a korosztályba tartozó férfiaknak az állandó párkapcsolatot, az elköteleződést halogató attitűdje eredményezte.

De vajon mi volt előbb, a tyúk vagy tojás? A nők lettek válogatósabbak, vagy a férfiak élnek a szabadság adta lehetőségükkel? Az emancipáció, a szexuális forradalom a nőknek is nagyobb szabadságot és választási lehetőséget remlített – ugyanakkor nyilvánvaló az is, hogy reagálniuk kellett a férfiak házasságot halasztó viselkedésére. Ma már a nők tudása, munkája megteremti azt az anyagi hátteret, hogy képesek az önfenntartásra, sőt az egzisztenciális fejlődésre. Ez a szabadság is hozzájárulhat ahhoz, hogy nem akarnak feltétlenül olyan életformát, ahol a mindennapok együttélése olykor unalomba torkollik.

BOLDOGABB KÜLÖN?

Ma azt látjuk, hogy a hajszolt életforma mellett kevesebb idő jut a kapcsolatok ápolására,

mert a társadalmi környezet jobban értékeli a gazdasági sikert és a presztízt, mint a harmonikus emberi viszonyokat. Ezért lazulnak a baráti, rokoni, munkatársi és szerelmi kötelékek, az emberek nem tudják megővni – sokszor kialakítani sem – mély érzelmeken, bizalmon alapuló kapcsolat-rendszerüket. Nem véletlen, hogy az egyedülállók, ezzel együtt a szinglik száma elsősorban a nagyvárosokban emelkedik, ott, ahol kevésbé érezhető a konvenciók hatása, ahol a leggyorsabban változnak az emberi kapcsolatok.

Sokan nem is teszik fel a kérdést önmaguknak, hogy milyen életet szeretnének élni, mert az élet zajlik, és nincs idő ezen morfondírozni. Bármennyire is ez lenne természetes, a XXI. században kevesek engedhetik meg maguknak ezt a luxust. Ők azok, akiknek biztos családi háttere van, akik érzelmeikben határozottak, és tudják, hogy nem lehet a végtelenségig lazítani. Azonban akiknek nem ilyen az élethelyzetük, mert a kommunikációval problémáik vannak, félnek a megmérettetéstől és a kihívásoktól, azok számára sokszor úgy tűnhet, teljesen rajtuk kívül álló feltételeken múlik minden. Aki egész életét annak szenteli, hogy az életéről szóló titkos vágyait őrizgetve, boldogtalan módon bolyongjon, az olyan úton jár, ahol állandóan azt érezheti, hogy az „ellenséges” terepen nincs biztonságban, és bölcsebbnek látszik a kivárás stratégiája, az önigazolás gyártása.

Ilyen ellenséges tereppé változhat az élet, ha nincs, vagy láthatóan nem is akar alakulni a párkapcsolat – ekkor átmeneti (vagy végleges) megoldásnak tűnhet egy olyan különélés, ahol a másik van is, meg nincs is...

„EGYÜTT, MÉGIS KÜLÖN”

Ez a Laptogs (Living apart together) jelszava. Ők az elkötelezettséget nehezen vállalók csapata, akik párkapcsolatuk során nem adják fel saját lakásukat. Egyrészt bizalmatlanok, munkál bennük néhány korábbi szakítás emléke, másrészt munkál bennük a kényelem is. Az együttélés két szingli háztartással jellemezhető – nem lehet odaköltözni hozzájuk, halogatják a kapcsolat elkötelezettségig vitelét. Szívesen vesznek részt szabadidős programokban, kiterjedt baráti körük van – a külön töltött szabadidő pedig borzolja társuk kedélyét. A mai mingli életforma a húsz és a negyven feletti korosztály körében jellemző elsősorban



MINGLI-VARIÁCIÓK

Nagyon sokféle variációban megvalósulhat egy mingli kapcsolat, mindössze két tényező közös ezekben a formációkban: a külön lakás és a közös szex. Ami viszont ezen túl van, az teljesen az egyéni igények függvénye. Vannak, akiket csak a szex köt össze, mások lényegében produkálják egy párkapcsolat minden elemét, csak épp nem költöznek össze, és olyanok is vannak, akik házassok, sőt gyereket is vállalnak ilyen keretek között. Az érzelmi tényezők is elég széles skálán mozognak: a többség szerelmes a partnerébe, de olyanok is vannak, akik inkább afféle testi-lelki jó barátoknak tekintik a másikat.

KORAI TAPASZTALATOK, AZ ELKÖTELEZŐDÉS ÉS A KÖTŐDÉS KÉPESSÉGE

Ahhoz, hogy valaki kölcsönös szeretetre, bizalomra és a másik tiszteletben tartására épülő érzelmi viszonyt tudjon létesíteni, rendelkeznie kell az elköteleződés és a kötődés képességeivel. Mindegyikünk életében a legfontosabb, szinte mindent meghatározó korai kapcsolatok a szülőkkel létesülnek. A kiszolgáltatott csecsemő számára létfontosságú, hogy érzelmileg kiegyensúlyozott légkörben kezdje meg életét. Sok olyan család létezik azonban, ahol az érzelmileg kiegyensúlyozatlan szülők nem, vagy hiányosan tudják csak működtetni szülői feladataikat, ezzel kárt okozva gyermekük személyiségfejlődésében, ami leginkább felnőttkorban, különösen a partnerkapcsolatok terén érezhető majd. Az ilyen gyerekek közös vonása, hogy nem lesznek képesek kiegyensúlyozott érzelmekre, hiszen ők maguk sem részesültek abban. Egy kisgyerek arra vágyik, hogy megkapja a szüleitől azt a szeretetet és biztonságot, ami azt is jelenti, hogy ő szeretetreméltó, kedves és fontos ember az ő számukra. Ahol ez az üzenet nem érkezik, esetleg pont az ellenkezőjét kapja, ott a gyerek énképe lassan sérülni kezd. Felnőtt pszichoterápiákban sokszor elhangzik: „Rájöttem, semmire nem vagyok jó, nem tudok semmit sem jól csinálni, már a szüleim is megmondták, hogy így nem viszem semmire, össze kell szednem magam, csak nem tudom, hogyan”. Ezek a gondolatok világosan mutatják, hogy az illető magáról kialakított képe roncsolt, több ponton hiányos. Akinek korai érzelmi élményei arról szólnak, hogy nem egyenletes szeretet vette körül, nem azt fogja gondolni, hogy „anyám képtelen szeretni”, hanem azt: „engem nem lehetett szeretni”. Ez azt is jelenti, hogy énképe tartalmazza azokat az érzéseket, hogy őt nem lehet szeretni, ő nem elég jó, ő nem elég hasznos, tehetséges, kitartó, stb. Komoly önértékelési problémákhoz vezet és egyben a narcisztikus érzelmek erősödését is

okozza ez a fajta korai érzelmi hiánytűnet. A narcisztikus védelem egyre komolyabb falat von az illető köré. Ez a karakterpáncél, melynek látható felszíne sokszor egy jól működő személyiséget mutat (akinek nagyívű fantáziái vannak saját magáról), gyakorta egy szorongó, kisebbségi érzésekkel és szeparációs szorongással teli kisgyereket takar. Ez a kettősség hozza létre azt a jelenséget is, amire az érzékeny nők nagyon fogékonyak. Ez a „kisfiús” érzelmi sejtetés esetükben azonnal „megmentési” fantáziához vezet, és a leendő kapcsolatot olyan színben tünteti fel, amiben igazi és mély szeretettel ő majd megválthatja a férfit, és boldogok lesznek halálukig. Ez azonban sosem vezethet megoldáshoz, mert a partnerkapcsolat nem az a terep, ahol a karakterpáncél oldódna. Egy ilyen el nem köteleződő ember személyiségében tehát a korai érzelmi tapasztalatok erősen meghatározóak, és viselkedését is befolyásolják. Számára a szeretet és egy kapcsolattól való érzelmi függés ijesztő, szorongásokat és félelmeket ébreszt, nem pedig vágyat a létrehozására.



– a két korcsoportban természetesen eltérőek a motivációk. A huszonévesek számára nem vonzó a szingli életforma (amelyben nincs kapcsolatuk), mert igénylik, hogy legyen állandó partnerük, de mindennapi életüket és kényelmüket nem szívesen bolygatná fel egy kapcsolat kedvéért. Nem vágnak arra, hogy egy fárasztó és stresszes nap után hazatérve még egy hasonlóan nyugós partner is súlyosbítsa a helyzetet. Ugyanígy nem szeretnék energiát pazarolni az együttélés szükségsszerűen együtt járó konfliktusokra és feladatokra, hanem csak a párkapcsolat pozitív elemeire koncentrálnak.

Ők azok, akik már évek óta párkapcsolatban élnek, de függetlenségüket ugyanolyan fontosnak tartják, sok esetben előtérbe is helyezik. Ilyenkor fordul elő, hogy a házaspár külön szobában lakik, vagy nem is egy lakásban. A mingli lét nem nyitott kapcsolat, hiszen épp az állandó partner iránti vágy hívta életre. Ezekbe a kapcsolatokba nem fér bele a megcsalás. Legalábbis elméletileg.

Egy igazi mingli csakis egy másik mingliben találhatja meg a megfelelő partnert, hiszen így lesznek képesek egymásnak megfelelő szabadságot adni. Nemcsak a szerelem és a függetlenség fontos a számukra, hanem a karrier is. Főként a fiatalok élnek ezzel a párkapcsolati formával, és azok a harminc-negyven évesek, akik már egyszer-kétszer megjárták előző partnereikkel. 1992-ben a 38 év feletti nőknek csupán az öt százaléka volt mingli, de ma már ez a létszám megduplázódott.

ELKÖTELEZŐDŐ NEM ELKÖTELEZŐDŐK – NEM LÁTSZÓ KÖTŐDÉSI PROBLÉMÁKKAL?

Akinek kötődési problémái vannak, minden homlokzat ellenére valójában nincs is magánélete, barátai vannak, de mélyebb érzelmi kötődést nem létesít. Ez a tudattalan – a párkapcsolatokban megjelenő – érzelm nem látszik azoknál az embereknél, akiknek a munkahelyi környezetben látszólag semmilyen problémájuk nincsen, könnyen kapcsolódnak másokhoz, korrekt munkaviszonyban tudnak működni és kötődnek a kollégáikhoz. Előfordulhat, hogy bár azt látjuk, az illetőnek van partnerkapcsolata, de ha alaposabban megnézzük, abban nincsenek valódi érzelmek, a másik fontossága ideiglenes vagy epizódszerű. A laptogs kapcsolat megfelel ennek: a két

találkozás közötti időben a másiktól fenntartott „belső kép” a kötődés szempontjából veszélytelennek mutatja őt.

„ÉLHETŐ” PÁRKAPCSOLAT

A laptogs párok megvalósítják azt, ami minden szempontból élhetőnek mutat egy párkapcsolatot. A másik ott van, amikor kell – és nincs ott, amikor a „biztonságos”, független életet akarja élni valaki.

Nyilván nem mindenre érvényes, hogy azért választja ezt az életformát, mert kötődési problémákkal jellemezhető karakter.

De valószínű, hogy hosszú távon csak az tudja ezt szeretni, aki bírja az egyedüllétet és nincs igénye az állandóságra. Ha megteheti, hogy kedvese csak pozitív szereplő legyen az életében, és így kiküszöbölje az együttélés során törvényszerűen felbukkanó negatívumokat. Nincsenek viták hétköznapi

rutinokról, nehézségekről, a máshol felgyűlt érzelmi feszültségeket nem egymáson vezetik le. Ha lényegében csak „randizás” van, azt senki nem akarja tönkretenni prózai problémákkal – legfeljebb leíró módon elmesélheti, hogy „már megint...”. Ez az érzelmi „munkamód” ugyan beavatja, de nem teszi beavatkozóvá a másik felet, mert mindenki a saját életét éli.

Ez a szabadság ugyanakkor annak vállalása is, hogy a problémákat „saját kezűleg” kell megoldani. Előfordul, hogy valaki – akinek kötődési nehézségei vannak – így benne tud maradni egy kapcsolatban. Vagyis inkább úgy fogalmazhatunk: lesz számára egy viszonylag „veszélytelen” nő/férfi, aki mellett folyamatosan megnyilvánuló érzelmek nélkül is meg lehet maradni. A legfontosabb azonban nyilván az, hogy a kapcsolati „közőanyag” a kölcsönösség legyen és ne valamiféle tudattalan agresszió az egyik féltől, amit a másik megpróbál a lehető legjobban elfogadni, akár még úgy is, hogy belemegy: „legyünk együtt, de külön...”

Ha lényegében csak „randizás” van, azt senki nem akarja tönkretenni prózai problémákkal – legfeljebb leíró módon elmesélheti, hogy „már megint...”. Ez az érzelmi „munkamód” ugyan beavatja, de nem teszi beavatkozóvá a másik felet, mert mindenki a saját életét éli

Tari
Annamária
pszichoterapeuta,
pszichoanalitikus

A FÉRFIAK BIOLÓGIAI ÓRÁJA HANGOSABBAN KETYEG, MINT HINNÉNK

Többnyire csak arról hallunk, milyen veszélyekkel jár, ha egy nő későn vállal gyereket, holott ez a férfiaknál is komoly probléma. A 40-42 éves férfiak hiába választanak 30 év alatti partnert, esetükben alig 46 százalékos a sikeres megtermékenyülés esélye – a 30-35 éves férfiaknál ez az arány 73 százalékos. Mindez egyértelműen megmutatja, hogy a sperma DNS-e idővel károsodik. A 40-42 éves férfiaknak ötödével kisebb esélyük van arra, hogy apák legyenek, mint 30 év alatti társaiknak. Tovább súlyosbítja a helyzetet, hogy a termékenységi problémákkal küzdő férfiak meglehetősen nehezen szánják rá magukat arra, hogy apák legyenek. A szakemberek 7753 olyan pár adatait vizsgálták meg, akik egy bostoni termékenységi központtól kértek segítséget. Érdekes eredmény volt, hogy azok a nők, akik 35 és 40 éves koruk között vállaltak gyereket, gyakran 30 év alatti partnertől esnek teherbe: 30 százalékkal nagyobb a valószínűsége ennek, mint ha 30-35 év közötti férfivel próbálnának családot alapítani. A kutatók szerint a jelenség érthető, a nők többsége szinte tudat alatt is érzi, hogy a sperma minősége folyamatosan romlik, az idősebb férfiak körében gyakori a sterilítás, nagyobb a vetélés kockázata, és a különféle rendellenességek is gyakoribbak, ezért választanak akár sokkal fiatalabb partnert is.

SZERELMÜNK ÉRINTÉSE FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ HATÁSSAL BÍR

A párok szívverése és légzése igen gyakran szinkronba kerül, ha egymás közelében vannak. De vajon milyen szerepet játszik az érintés ebben a szinkronfolyamatban, és mi történik akkor, ha az egyik fél fájdalmat érez? Többen felfedezték már, hogy ha párjukkal együtt sétálnak, a lépéseik szinkronba kerülnek egymással, de akár egy közeli barát testtartását is hajlamosak vagyunk átvenni annak közelében. Ezt a jelenséget a tudomány „viselkedésbeli szinkronicitásként” ismeri, és egyfajta evolúciós háttérre nyúlik vissza: az emberek ösztönösen alkalmazkodnak egymáshoz, hogy könnyebb legyen az együttműködés. A friss kutatások már azt is bizonyítják, hogy nemcsak a viselkedésben, de az emberek fiziológiájában is létezik hasonló jelenség, amelyet „interszónális szinkronizáció” néven ismernek a szakemberek. A University of Colorado munkatársai felfedezték, hogy ez a hatás akár olyan erős lehet, hogy a fájdalom is csökkenhet szerelmünk érintésének hatására. A kutatás során 23 és 32 év közötti párokat vizsgáltak, akiket kisebb fájdalomhatásnak tettek ki. A nők kapták a fájdalomigert, a férfiak voltak a megfigyelők, majd a légzés szinkronizációját követően a férfi megfogta a nő kezét, és azt tapasztalták, hogy néhány percen belül a nő fájdalma csökkent. A jelenséget ezzel együtt még tovább kell vizsgálni ahhoz, hogy kiderüljön, mi minden befolyásolja a fájdalom csökkenésének mértékét.

FREUDI KAPCSOLATOK

VIA AGY ÖSZTÖNÖS TÚLSZABÁLYOZOTT

Szalai Tamás Dömötör



Ha személyes életünket vizsgáljuk, vagy akár a környezetünkben élőkét, láthatunk nagyon ösztönös, a vágyai után rohanó, azonnal mindenbe belefutó – vagy épp nagyon száraz, túlszabályozott, távolról gondolkodó embereket, kapcsolatokat is.

Freud munkásságának talán legismertebb eleme a strukturális modell, amelyben a pszichét három részre: ösztön-énre (ID), énre (Ego), és felettes énre (Superego) osztja. Elmélete szerint belső életünket ezek együttes játéka, folyamatos kölcsönhatása határozza meg. Könnyen juthatunk arra a következtetésre, hogy lelki valóságunkat, életvezetésünket dominánsabban az egyik rész vezérli – az egyéni életben azonban egyikből sem jó sem a túl sok, sem a túl kevés.

KÜLSŐ ÉS BELSŐ HARC

Képes-e – vagy akar-e – lemondani az ember arról, ami adott pillanatban jólesne? Azaz tud-e, illetve szeretne-e a vágya kielégüléséhez leggyorsabban vezető impulzusnak megálljt parancsolni? Ez az egyik sarkalatos kérdés, mely az ösztön és a felettes én csatározását jellemzi.

- Nyilvánvaló, hogy aki nem tud, illetve nem szívesen mond ellent ösztönei követelésének – azaz felettes énje adott szituációban nem szabályozza őt, vagy „elnezően” ítéli meg belső törekvéseit –, nagy valószínűséggel hirtelen és gyakran kezd új kapcsolatba. E mögött állhat a belső űr vagy a szorongás nem szűnő érzése, de lehet egyszerűen a sok – és változó – partnerrel való élet elfogadása, sőt ösztönös kívánsága. A gyermekkorukban bántalmazott vagy hanyagolt személyeknél lehet egy ki nem mondott érzés is: „már sokat szenvedtem, ezért megérdemlem, hogy végre jól legyenek”. Másik ilyen háttér-tudat lehet a saját vonzerő időről-időre kiújuló mágikus érzete, „most jó vagyok” – sokan „belevadulnak” ebbe az érzésbe, mígnem a felhangoltság után elkövetkezik a letörés. Ezeket a döntéseket általában az ösztön és annak hangsúlyos működése irányítja.
- Ezzel szemben sokan – például a szülőktől tanult tiltó parancsok vagy a saját hibák talaján kialakult büntudat és szégyen miatt – teljesen legátolják elsődleges késztetéseiket. Esetleg olyan bonyolult feltételrendszerhez kötik vágyaik kielégülését és a párválasztást, ami eleve „ellehetetleníti” a dolgot. Ebben a felet-



Aki nem tud, illetve nem szívesen mond ellent ösztönei követelésének – azaz felettes énje adott szituációban nem szabályozza őt, vagy „elnezően” ítéli meg belső törekvéseit –, nagy valószínűséggel hirtelen és gyakran kezd új kapcsolatba

tes én hangsúlyos működése kap szerepet. Ha túl sok a tiltó, gúzsba kötő, szégyent provokáló szabály, belső parancs, szintén tönkremehet a kapcsolati élet. Tabuvá válhat a szex, esetleg a magunkról alkotott negatív kép és testkép miatt viselkedésünk feszengéssel telik meg, ami gyakran a kapcsolat kialakulását is meggátolja. Mások mindenféle szabályok nyomán olyan világot építenek maguk köré, amiből „nem érdemes kibújni, hisz minden más alattomosabb vagy veszélyesebb.” Ez megbéníthatja a partnerrel való spontán interakciót, vagy ítélkezéshez vezethet a másik felett. A túl erős, szinte szadisztikus szabályozottság tehát éppoly felemészítő lehet, mint a „szabadjára engedett”, soha felül nem írt ösztönösség.

A személyiségnek és a kapcsolati működésnek szüksége van az ép, szilárd, de rugalmas határokra – ugyanakkor a kis „zsilipekre” is, amelyeken keresztül „be is jöhetnek hozzá, és ő is kiadhat magából valamit”. A személyes és a párkapcsolati egyensúlyhoz elengedhetetlen ennek a rendszernek a másokra és önmagunkra „finomhangolt” működése. Egyszerűsítve azt is mondhatjuk, hogy a felettes én az, aki bezárja a kapukat, s az ösztön, ami nyitja. Ha túl erős a felettes én, akkor soha nem engedünk be senkit, és nem is adjuk ki magunkat – ha túl erős az ösztön és gyenge a felettes én, akkor olyanok leszünk, mint egy folyton hullámozó átjáróház. A dolog pikantériája, hogy párválasztáskor két ilyen működési típusnak kell valahogy együttműködni. Vajon „Ösztönemberek”, vagy „Fe-

lettesén-emberek”, esetleg az „Én-emberek” kerülnek túlsúlyosan kapcsolatba?

1. MINDENK FELETT

Talán sokaknak ismerős lehet, mikor két felettesén-dominanciájú ember talál egymásra, és egyfajta mentális fellegvárat építenek, az „okoskodók klubját”. Szinte mindenkiről és mindenről megalkotják cseppet sem kedvező véleményüket, kritizálják a környezetet, „meg akarják javítani a világot” – de épp ilyen gyakran egymás viselkedését is. Közös életüket nagyon gyakran túlszabályozzák, jellemzők rájuk a megkötő és iránymutató törvények, a merev vagy túl gyakran ismétlődő rituálék, melyektől nehezükre esik elszakadni. Okoskodásuk sokszor sérülékenységet, biztonságutáni

A megértésben és önmaguk vállalásában ez leginkább a tapasztalatok kapcsolata, a megoszthatóság és az összehangolt működés. A felek formálják, lassú folyamatban érlelik meg egymást az együttélésre

vágyat takarhat, ezért többnyire óvják magukat az indulatoktól – vagy csak végtelen várokozás után robbannak. Szerelmük ritkán vad vagy pezsgő, bár az elfojtás talaján olykor különöszokások jelenhetnek meg társas és szexuális életükben. Általában azonban erősítik egymás mentális erőrendszeit, mondhatni „féken tartják” egymást. Az ilyen típusú párok külső szemlélő számára ugyan szürkének tűnő, de jól funkcionáló és mentálisan folyamatosan építőkapcsolatokat tudnak létrehozni.

2. ÖSZTÖNEMBEREK

Más a helyzet két ösztönén-dominanciájú ember találkozásakor: a vonzódás és szexuális kapcsolat kialakulása igen gyors és mindent meghatározó marad – az előzőekkel ellentétben. Az intimitás a szenvedély mellett a második pillérré válhat, ám az elköteleződés jóval ritkább. Klasszikus értelemben őket hívhatjuk valóban szeretőknek, mert a libidó valóban mindent átítat. Az egymás testi közelségére vágyakozás ritkán fordul nyugalomba, vibrálás jellemzi leginkább a kapcsolatot. Szerelmük többnyire forró, szinte éget, és gyakran alulszabályozott, így gyakoriak a viták, a sérelmek, a kicsapongások. Gyakori, hogy a két fél személyes életvitelében előforduló egyenetlenségek a kapcsolatra is árnyékot vetnek. Gyakoribb a félrelépés is egy-egy konfliktus esetén – vagy ha a libidó egyszerűen „mást száll meg”. Ez hirtelen szakításba is torkollhat, sokszor viszont évekig, vagy egy életre ott marad a másikhoz fűző kínlódo, pezsgéssel teli vágy. Ennek „kompromisszumképződménye” lehet a nyitott kapcsolat. Ebben a dinamikában könnyű hihetetlenül feldobottnak, egyszer játékmesternek, egyszer játéktárgynak lenni is. Emiatt is választják jó eséllyel az enyhén bipoláris, narcisztikus, borderline vagy hiszteroid sajátosságokat mutató személyek – de azok is, akik egyszerűen nem kívánnak elköteleződni.

3. ÉN VAGY MI?

Az Én-ek találkozásakor nagyon gyakran az élettörténetek is egymásra találnak. A két félben saját vágyaik kiélése mellett a másiknak való örömszerzés és megfelelés vetélkedhet. Erősebb az intimitás, a szenvedély pedig maga is „személyre szabott”, egymásra irányuló – már apróbb problémák esetén is aggodalmakkal, megfelelési vagy elhagyási félelmekkel telítődhet. Az elköteleződés komoly kérdéssé válik, hisz mindkét fél „Én-es” a kapcsolatban, ugyanakkor megértő társra, szövetségesre talált. Egyik Énben megjelenhet a másik Én-ben való feloldódás, vagy a másik miatti „Én-vesztés” félelme. Épp ezért talán ez a „legfáradtságosabb” együttműködési forma, hiszen az Én feladata, a „lavírozás”, az adás-kapás egyensúlyának fenntartása komoly kihívást jelent egy ilyen hosszú távú együttélés során. Ám ha ez megoldott – vagyis a kezdeti szimbiózis után megtörtént a differenciálódás, és megélték az újraközeledést is –, akkor a két Én kapcsolata a legszebb, működését tekintve a legharmonikusabb konstellációvá válhat. Itt a legközvetlenebb az érintkezés, az emberi megoszthatóság – már persze ha nem felfújta Ego-k találkoznak, mert abból csak dominanciaverseny lesz. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a megértésben és önmaguk vállalásában ez leginkább a tapasztalatok kapcsolata, a megoszthatóság és az összehangolt működés. A felek formálják, lassú folyamatban érlelik meg egymást az együttélésre.

Nyilvánvaló, hogy különböző kombinációkban is lehetséges a találkozás, így például igen gyakori, mikor egy felettesén-dominanciájú személy egy nagyon is ösztönös valakibe fut bele. Ez a kapcsolat gyakran a számonkérés és a menekülő támadás, valamint egymás értetlen felőrlésének színterévé válik. A szereplők gyakran a Büntető szülő és a Sérült gyermek jelmezébe merevednek. Jól szervezett egyéneknek viszont akár jót is tud tenni, mert a keményen szabályozott embert kicsit lazítja, az alulszabályozott partnert pedig mederbe terelheti a másik előrelátása és gondoskodása. Ugyanígy lehetséges Én-dominanciájú személyek ösztönösen működő vagy erős felettes énnel meghatározott személyek jól funkcionáló kapcsolata. Ez azonban minden esetben az önreflexió, az egymás iránti fogékonyság és a szenvedély, intimitás, elköteleződés hármán, a partnerek együttműködésén múlik – sok más, szabályokba nem foglalható tényező mellett.

Szalai Tamás
Dörmötör
tanácsadó
szakpszichológus, család-
terapeuta,
mediátor,
egyetemi
tanársegéd
Simmelweis
Egyetem,
Magatartás-
tudományi
Intézet

mindennapi

pszichológia

Best Of különszámok!

Best Of Mindennapi
Pszichológia 1

TE VAGY AZ IGAZI?

UTAZÁS A PÁRKAPCSOLATI
HULLÁMVASÚTON 1.

Hogyan választunk? Aki jó éjjel, az nappal is jó lesz? Milyen hatással van párválasztásunkra, párkapcsolatunkra a gyermekkori kötődés? – vagyis „Mi közöm anyádhoz?” És ha végre megtaláltuk az „igazit”: összeköltözzünk? vagy ne? Mikor már úgy hisszük, révbe értünk, képesek vagyunk-e szeretni elvárások nélkül? Vagy egyre inkább úgy érezzük, hogy nem tudunk élni se vele, se nélküle?

Best Of Mindennapi
Pszichológia 2

HA TÖRIK, SZAKAD?

UTAZÁS A PÁRKAPCSOLATI
HULLÁMVASÚTON 2.

E kötetben tovább utazunk a párkapcsolati hullámvasúton. Míg az első, a „Te vagy az igazi?” a keresésre, a megtalálásra, a szerelmes bódulatra helyezte a hangsúlyt, a másodikban inkább a kétely, a bizonytalanság, az együttélés nehézségei kerülnek előtérbe: mi van, ha rosszul választottunk, ha felüti fejét a féltékenység, mi van, ha elveszett a bizalom, milyenek az elkerülendő csapdák, mit él át a dermedt kapcsolatban vergődő – vagy az abból kilépő –, s mit egy újat kereső?

Best Of Mindennapi
Pszichológia 3

AZOK A CSODÁLATOS FÉRFIAK

Kötetünk főszereplői a férfiak, akik csodálatosak – és persze olykor dühítőek – akár a nők. Akik szerelmesek, kedvesek és figyelmesek – néha pedig észre sem vesznek. Húséges, gyengéd partnerek vagy csapongó „pillangók”. Odaadó apák, szerető férfiak – vagy megrögzött agglegények. Erősek – de néha mernek gyengék lenni. Mi mégis így szeretjük őket...

KERESSE AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!

EZEKET A KÉRDÉSEKET BONCOLGATJA A MINDENNAPI PSZICHOLÓGIA LEGNÉPSZERÜBB PÁRKAPCSOLATI
CIKKEIBŐL ÉS A FÉRFIAKRÓL SZÓLÓ ÍRÁSOKBÓL KÉSZÜLT VÁLOGATÁS.

Rendelje meg online, kedvezménnyel!

www.mipszi.hu

Hammer Zsuzsanna

Ez is miattad van!

AZ APOKALIPSZIS NÉGY LOVASA A PÁRKAPCSOLATOKBAN



*„Nem én voltam,
hanem
Te voltál!”
„Te vagy a hibás,
Te csináltad!”*

John Gottmann amerikai családterapeuta a hozzá párterápiába járó párokat megfigyelve arra a határozott meggyőződésre jutott, hogy a „negatív egyenleget” mutató párok kapcsolatában tartósan fennállnak olyan jellegzetes előjelek, amelyek nagy valószínűséggel a kapcsolat megromlásához, esetlegesen szakításhoz vezethetnek. Ezeket szimbolikusan az *Apokalipszis négy lovasának* nevezte el. Terápiás történeteim segítségével végül a harmadik és negyedik „lovast” mutatom be.

A FELELŐSSÉG ÁTHÁRÍTÁSA

„Nem én voltam, hanem Te voltál!”

„Te vagy a hibás, Te csináltad!”

„Ez is miattad van!”

Ismerősen csengenek ezek a mondatok? Valamilyen szinten biztosan. A párokkal folytatott beszélgetésekben sokszor találkozom azzal, hogy egyikük folyamatosan mentegetőzik, tisztára akarja mosni magát a párja előtt – de akár előttem is –, míg a másik hibáztat és „mossa kezeit”. A felelősség hárítása igen megterhelő úgy a környezet, mint a kapcsolatban élő felek számára.

• A *felelősséget áthárító fél* azt hiszi és azt is üzeni a felelősség hárításával és a másik hibáztatásával, hogy a történekeért nem ő felelős. Ez azt is jelenti, hogy állítása szerint az élete eseményeit nem ő irányítja, nem ő kontrollálja, hanem a másik fél. Számára ez igazi belső feszültséget jelenthet: azt éli meg, hogy ki van szolgáltatva partnere döntéseinek.

• A *hibáztatott személy* pedig – jó esetben – igazságtalannak érezheti a felelősség-áthárítást, és ez dühössé, haragossá, rosszabb esetben betörődővé teheti. Ha az igazságtalanság érzése megjelenik, az egyeztető beszélgetések során még van esély a probléma megvitatására, ami a kapcsolat jövőjét pozitív irányba terelheti. Ám ha a hibáztatott fél számára ez már túl nagy energiabefektetéssel és kevés sikerrel jár, akkor feladja a saját véltenségeinek bizonyításáért folytatott harcot és kilép a kapcsolatból. Amikor viszont a hibáztatott fél csak bólint egyet és azt mondja (és azt is gondolja), hogy „Igazad van...Igazad van...”, akkor már feladta a saját magáért vívott csatát és depressziós hangulatba keveredik.

Ha a hibáztató fél – visszajelzések híján – valóban azt hiszi, hogy a másik a hibás, akkor előbb-utóbb eljut oda, hogy nem szeretne egy ennyire „hibás” emberrel együtt élni és kilép a kapcsolatból. Ugyanez vonatkozik a hibásnak tartott személyekre is – azaz ha a felelősség-áthárítással együtt járó sok rossz érzés miatt nagy a szenvedés nyomása, akkor ő is megszakítja a kapcsolatot.

VISSZAHÚZÓDÁS, A KAPCSOLAT MEGSZAKÍTÁSA

Ez az utolsó fordulat a kapcsolatot lefelé húzó spirálban. Nincs szemkontaktus, megszűnik a másik szavainak bólogatással kísérése, sem-

mi kérdés, elmúlik a néma, „valami majd csak történik” reménykedés. Ha a sérelem-kör, a lenézés és lenézve levés köre, illetve a hibáztatás/hibássá válás köre túl gyakori, túlságosan intenzív és már-már automatikus, akkor a kapcsolat irányítása kicsúszik a pár kezei közül, s a visszahúzódnás, a másiktól való elfordulás válhat uralkodóvá. Ez a fajta rezignáltság érzelmi és a fizikai eltávolodáshoz, azaz akár a kapcsolatot megszüntetéséhez is vezethet.

FANNI ÉS IMRE

Negyvenes éveik közepén járó házaspár ül velem szemben. Intenzív érzelmi hullámvasúton utaz-

**A változtatás előfeltétele
amellett, hogy az élet-
társi/házassági kap-
csolatban élő férfi és
nő egyéni célja legyen
a kapcsolat fenntartása
– a belátás képessége**



va mesélik történeteiket, időnként sírva-mosolyogva, vagy a kétségbeeséstől és tehetetlenségtől gyötrődve. Közös életük folytatásával kapcsolatban bizonytalanok, hiszen olyan mélyponton vannak mindketten, ahonnan úgy érzik, nincs erejük kimászni. Ennek ellenére azt gondolták, még egy utolsó esélyt adnak maguknak – ezt számukra a párterápia jelenti. A beszélgetések során azonban megértik, hogy az együtt maradás vagy a különköltözés dilemmájának eldöntésével járó felelősség az övék – terapeutaként csupán új gondolatokat, új útlehetőségeket nyithatnak meg számukra kérdéseimen keresztül.

Fanni és Imre 15 éve ismerik egymást, 10 éve házasodtak össze, ez mindkettejük első házassága. Nyolc évvel ezelőtt határozták el, hogy babát szeretnének, de a sok-sok próbálkozás ellenére sincs gyermekük. A gyermektelenség oka ismeretlen, a funkcionális meddőség diagnózist kapták. Nincs kimutatható szomatikus magyarázat a kudarcra, elméletileg mindketten egészségesek, azonban Fanni nem esik teherbe – vagy ahogy Imre fogalmaz, „nem tud teherbe esni”. A sikertelen próbálkozások eredményeként éveken át újra és újra, minden hónapban megélték a kudarcot – ez pedig nem segített nekik, hogy közelebb kerüljenek egymáshoz. Épp ellenkezőleg. A távolság egyre nőtt az álmuk és a valóság között – és egyre nőtt közöttük is. A szexualitás elvesztette örömforrás és funkcionális szerepét egyaránt. Egymás mellett, de nem egymással élnek évek óta.

Annak ellenére, hogy fiatalok, hiszen mind a ketten még csak 35 év körül vannak, feladták a gyermekvállalás lehetőségének reményét – ez azonban nem hozott magával pozitív változást, sokkal inkább kiábrándulást saját magukból, a másiktól, s a közösen tervezgetett jövőből. Úgy döntöttek, nem akarnak a mesterséges megtermékenyítés lehetőségével élni, és nem akarnak gyermeket örökbe fogadni. „Ha az Isten ezt akarja, ám ezt a keresztet cipeljük”.

Később ez a mondat már nem ennyire egyértelmű. Kiderül, mindkettőjüket nagyon nyomasztja az a bizonytalanság, hogy nem lehet tudni, KI A HIBÁS, ki miatt nem lehet gyermekük. Viták és veszekedések alkalmával kirobban belőlük a csalódás és a düh. Imre biztosan tudja magáról, hogy ő egészséges, mert neki egy korábbi kapcsolatában már megfogant egy kis élet, de az akkori partnerével úgy döntöttek, nem elég érettek felneveléséhez és elvetették a babát. Fanninak nem volt még korábban terhessége. Ezt az elképzelést az orvo-

sok nem erősítették meg, de Imre biztos abban, hogy Fanni a „hunyor, az ügyetlen, a selejt”(1). Amikor végképp kiborulnak, Fanni megkapja Imrétől, hogy „miatta van ez a sok hacacaré”(3). „Még gyermeket sem vagy képes kihordani!” (2) típusú mondat is elhagyta már a száját, ami egyértelművé teszi Fanni számára, hogy párja lenézi, nem szereti. Fanni sokat sírt, tépelődött, hibáztatva magát a történetekért. Sok kérdés után Imre megfogalmazza: „az örökbefogadás azért nem lehetősége a számukra, mert ő még reméli, hogy neki lehet saját, vér szerinti gyermeke, és akkor minek nevelje a másét. Imre és Fanni már nem alszanak egy ágyban (4), mert esténként mindig öszevesztek –nem is nagyon beszélgetnek, inkább csak a „kötelező köröket futják le”.

Ebben a rövid esetösszefoglalóban szépen megmutatkozik a Négy Lovas (lásd a Lovasok „sor-számát” a szövegben). Gottmann számára egyértelmű lenne, hogy a párnak nem kellene tovább együtt maradnia.

Ha viszont nem fogadjuk el ezt a „végítéletet”, fontos kérdés lehet ezek után, hogy mi a teendő?

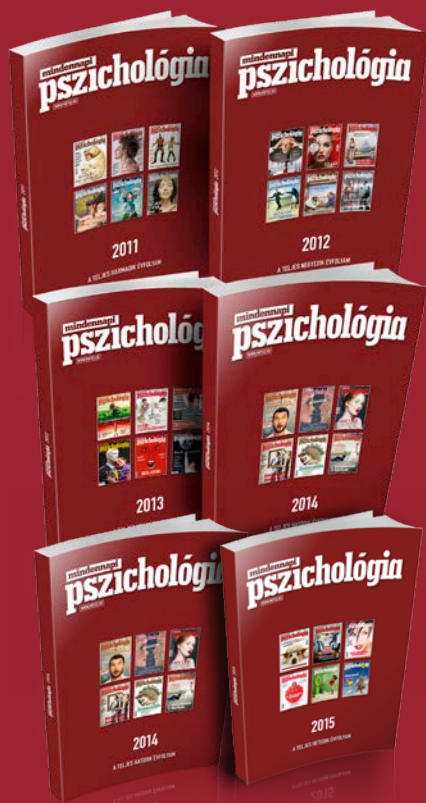
A VÁLTOZTATÁS LEHETŐSÉGE

A változtatás előfeltétele amellet, hogy az élettársi/házassági kapcsolatban élő férfi és nő egyéni célja legyen a kapcsolat fenntartása – a belátás képessége. Annak a belátása, hogy a Lovasok jelenléte milyen következményekkel járhat, segíthet megszélesítenie.

1. A Sértések-sérelemek megfogalmazásánál fontos szabály, hogy a személy a másikkal kapcsolatos érzelmeit-érzéseit fogalmazza meg egyes szám első személyben, olyan módon, hogy a másik ne érezze saját magát rossznak. Ehhez érdemes kerülni minden negatív megfogalmazást, minősítést, sértést, a fent említett lehetséges következmények miatt. A „Selejt vagy!” bántó mondat helyett érdemes végiggondolni, hogy milyen érzés van e mögött, milyen érzelm táplálja ezt a mondatot. Feltehetően valamilyen csalódás- vagy kudarcézés. Ha a személy azt mondja, hogy „Csalódottnak érzem magam, mert nem tudjuk az eredeti elképzelésünket megvalósítani”, ebben az esetben nem bántja meg mondatával a partnerét, mégis hangot ad annak az érzésének, ami a „Selejt vagy!” kifejezés mögött húzódott. Az érzelmet nem lehet elvitatni a másiktól, nem lehet megkérdőjelezni, egyszerűen át lehet érezni.

Korábbi évfolyamainkat szeretné megvásárolni?

Rendelje meg
a **Mindennapi Pszichológia**
2011., 2012., 2013., 2014.,
2015., 2016. évi teljes
évfolyamait tartalmazó
köteteket!



Részletes
információk
weboldalunkon:

www.mipszi.hu

Iratkozzon fel ingyenes
hírlevelünkre!

2. A *Lenézés* a változtatás szempontjából már egy kicsit nehezebben megragadható jelenség. A Másik fél lenézése sokszor tudatlanul működik, ennél fogva nehéz tudatosan befolyásolni, a személy sokszor ki van szolgáltatva ennek az érzésnek. Reményt az jelenthet, ha a lenező fél kimondhatja, milyen érzelmek állnak a lenézés-megvetés mögött. Az érzelmek mellett a szükségletek megfogalmazása, illetve a ki nem elégitett szükségletek felszínre hozása is jelentős továbblépésre ad lehetőséget. Nézzünk egy példát! Azt mondja Anna a férjének, Tominak: „Te nem is vagy igazi férfi!”. E mondat mögött ott rejtőzik, hogy a feleség lenézi a férje férfiaságát. Ha alaposan végigkérdezzük Annát, kiderül, hogy csalódott a férjében, mert hat hónapja nem kezdeményezett az ágyban. Emiatt megcsappant a feleség saját nőiességébe vetett hite (Már nem is tetszem neki ...). Ezen szükségletének kielégítetlensége miatt a benne felhalmozódó frusztrációt fordította bele a fenti mondatba. Ha Tomi ezt a mondatot elhiszi, férfiasság-érzése meggyengül és továbbra sem fog kezdeményezni, ami tovább fokozza Anna feszültségét és csalódását.
3. A *Felelősség-áthárítás* megváltoztatása mankómondatok segítségével lehetséges. Az a „mankó-gondolat”, hogy mindenki a saját életéért felelős – kivéve a gyermekeket –, gyakran segít a személyeknek, amint az is, hogy akkor van lehetőség a változtatásra, ha az ember az élete fölötti irányítást magánál tudja. Ez szintén hozzásegíthet a felelősségátruházás változtatásának belátásához.
4. A *Visszahúzóadás, eltávolodás* olyan Lovas, ami sok Sérelemből, Lenézésből származó csalódásból, valamint az Irányítással kapcsolatos bizonytalanságból táplálkozik. Összetettségénél és megalapozottságánál fogva nehezebben változtatható önmagában. Ha a partnere által megsértett, lenézett, hibásként megnevezett férjet/feleséget arra ösztökéljük, hogy engedje magához közelebb a partnerét, valószínűleg még rosszabbul fogja érezni magát, mert eleve kudarcba fulladhat a próbálkozása. Számára nem ez a segítség. Abban az esetben, ha a párterápia segítségével a másik három Lovas kapcsolat-romboló ereje gyengül, a visszahúzóadás igénye csökkenhet – vagyis fokozódhat a közelség igénye.

Kozékiné
Dr. Hammer
Zsuzsanna
PhD

kiképző
családterapeuta,
pszichoterapeuta,
klinikai
szakpszichológus,
az ELTE
Pszichológiai
Intézet
Tanácsadás
Pszichológiája
Tanszék egyetemi
adjunktusa

PÁRKAPCSOLATI VÁLSÁG IDEJÉN IS FELSZABADUL A „SZERELEMHORMON”

Az oxitocint gyakran hívják szerelemhormonnak, azonban amerikai és norvég kutatók szerint nyugodtan hívhatnánk válsághormonnak is. Eredményeik szerint amikor észrevesszük, hogy a partnerünket már kevésbé érdekeli, az agyunk a szerelemhormon fokozott termelésébe kezd, ezzel segítve a kapcsolat helyrehozását. „Amikor az emberek felfedezik, hogy a partnerük már kevésbé izgatott a kapcsolatuk miatt, különböző, „kapcsolatot megmentő hormonok” kezdenek termelődni” – magyarázta Andreas Aarseth Kristoffersen, a Norwegian University of Science and Technology (NTNU) pszichológia részlegének kutatója. Az oxitocin hormon párkapcsolatra gyakorolt hatásait már régóta felismerték, és mind a mai napig tanulmányozzák. Az említett hormonnak nagyon jó híre van: jobban érezzük magunkat tőle és csökkenti a szorongást. A hormont az agyunk orgazmus közben is felszabadítja, illetve segítségével alakul ki az édesanya és gyermeke közti kötődés. A történet azonban nem ér véget a szerelemnél és a kötődésnél.

„Két nagy elmélet létezik. Néhány kutató úgy gondolja, hogy az oxitocin főként akkor termelődik és erősíti a kapcsolatot, ha valaki olyannal vagyunk együtt, akit szeretünk. Mások szerint viszont az oxitocin inkább akkor termelődik, mikor nehéz helyzetben találjuk magunkat. Ebben az esetben a hormon segít új szociális kapcsolatok kialakításában. Valószínű, hogy mindkét oldalnak igaza van” magyarázta a szakember. Az NTNU kutatói az University of New Mexico szakembereivel az oxitocin párkapcsolatokra gyakorolt hatását vizsgálták. 75 amerikai párt és 148 norvég felnőttet vizsgáltak, akik mind párkapcsolatban éltek. A kutatás résztvevőit a partnerükről és a párkapcsolatukról kérdezték. A kérdések előtt és közben is mérték a válaszolók oxitocin-szintjét. Magasabb szinteket mértek, amikor az alanyok fokozott kötődésről nyilatkoztak. Ebben az esetben a hormon „szerelemhormonként” említhető.

A legfontosabb eredmények akkor születtek, amikor mindkét partner kötődését vizsgálták. Több oxitocin szabadult fel a párkapcsolat említése közben azokban az emberekben, akik többet tettek a kapcsolatért, mint a partnerükben. Itt az oxitocin egyfajta „krízishormonként” viselkedik. „Érdekes, hogy akkor is fokozott a hormon termelődése, ha minden rendben, és akkor is, ha nincs így, de az eredmények szerint ez történik” – fogalmazott Kristoffersen. De miért van ez így? „Amikor úgy érezzük, hogy partnerünk érzései bizonytalanok, több erőfeszítésre és elköteleződésre van szükség a mi oldalunkról” – tette hozzá. Például a kapcsolat működése érdekében az eddig is több erőfeszítést mutató fél jobban jár azzal, ha megduplázza a „befektetést”, s ezzel talán partnere is újra érdekeltté válik a kapcsolat megmentésében. Ami igazán érdekes, az az oxitocin hatása: valószínű, hogy ebben a helyzetben elősegíti a kapcsolat ápolása és megmentése iránti motivációnkat. Mindamellettt úgy tűnik – sokak szerint szerencsére –, hogy ennek a folyamatnak is van egy határa. Amikor már menthetetlen a párkapcsolat, és egyértelműen a szakítás a következő lépés, a kapcsolatba többet fektető ember részéről elmarad az oxitocin-szint emelkedése. „Nincs értelme tovább befektetni egy veszett ügybe.”



Gerber Erika

Könnyes szemmel – mosolyogva

A LEVÁLÁS SZÜLŐI SZEMMEL

Azt mondják, ne csináljunk drámát az elengedésből, mert az az élet része. Vegyük könnyedén ezt az élethelyzetet, és ahogy gyermekünk teszi, lépünk mi is előre egyet saját életünkben. Ez a mindenki számára jó megoldás – és hovatovább ez az elvárt szülői hozzáállás. Pedig próbatétel ez a javából! Szülőknek, gyerekeknek egyaránt. A kérdés csak az, hogy tudunk megbirkózni a kísérő fájdalom és öröm vegyes érzéseivel? Egyáltalán, merjük-e őszintén vállalni érzéseinket?

A szakmai tapasztalat szerint nem. Mintha jogtalannak éreznénk kétségbeesésünket. Sehogysikerül lépést tartanunk napjaink követendő viselkedési szokásaival. A leválás fájdalmas érzéseivel szemben pedig végképp türelmetlen a világ. A civil értelem is azt diktálja, hogy „il-lene” ésszel uralni ezeket az érzéseket!

ÍGY A NŐK, ÚGY A FÉRFIAK

Kinek könnyebb az elengedés? A közvélekedés szerint az egyedül maradt férfiak könnyebben alakítanak ki párkapcsolatot, mint a hasonló helyzetű nők. Az anyáknak tehát kevesebb „csere-kapcsolati” lehetőségük van, többet sírnak az üres fészek felett. De mit rejt a valóság? A leválás érzelmi skálája párhuzamosságot mutat a gyászéval. Mindkét életesemény kimenetele a veszteség feldolgozásának sikerétől függ. A vizsgálatok szerint az anyák (a nők) veszteség-feldolgozási mechanizmusai sikeresebbek, mint ellenkező nemű társaiké. Könnyebben szóltatják meg érzéseiket – ezért többet hallunk fájdalmaikról, így máris sebzettebbnek hisszük őket. Azt is tudjuk róluk, hogy nagy készletük van a hétköznapi túlélési stratégiáiból (hisz mindig akad valami tennivalójuk).

- Az anya és gyermeke kapcsolata a kezdetektől folytonos. Egyetlen olyan szakasza sincs az életnek, amiben az anya ne lenne jelen a gyermek életében – és fordítva. A biológiai szükségletek kielégítésén túl az anya mindig ott marad a virtuális kapcsolati térben, és számára a gyermek ugyanúgy. A folytonosság érzete jelenik meg abban a folyamatban is, ami az anyaságból a nagymamaság korszakába ível át – a „kiterjesztett” anyai funkciók pusztá lehetősége már elég ahhoz, hogy könnyebbé váljon az elengedés.
- Az apai jelenlét a gyermek életében általában később veszi kezdetét és inkább szakaszolt.

Amit át akar adni, amit meg akar tanítani, azt addig kell megtennie, amíg „hozzáfér” gyermekéhez – a leválás során ugyanis az apai funkciók hirtelen megszakadhatnak. A fiú ki-járta már az iskolákat, lehetne akár apja tanítója is, a lány pedig már élete párjától várja az okos megoldásokat. Az apáknak – az esetek többségében – a leválást követő életeseményekben (esküvői készülődés, unoka születése) is kevesebb aktív részvételi lehetőségük van. Érzelmi magányukat nehezebben oldják, mint asszonytársaik, tartósabban maradnak deprimált hangulatban.

SZEMÉLYISÉG ÉS LEVÁLÁS

János ötvenes éveinek elején járó férfi. Zsuzsi, a lánya 18 éves, szeptembertől kollégista, vidéken tanul. A hétvégéket barátjaival tölti. És a felesége? János őt sosem említette, csak annyit mondott, nős. Háromtagú a család, szülei már nem élnek, testvéreivel szinte nincs is kapcsolata. Sosem volt. Nem tartozott ő igazán senkihez. Csak Zsuzsikához, ő volt élete értelme. Mindent, amit eddig tett, érte tette.

Még tartja magát, még magára tud kényszeríteni egy mosolyt, ha Zsuzsiról kérdezik, de belül dermedtség van.

Belepillantok jegyzeteimbe, mi maradt ki? Szinte semmi. Ennyi az egész. Tőmondatok és múlt idő. A mély gyász beszédes stílusjegyei....

HOL HIBÁZNAK A SZÜLŐK AZ ELENGEDÉSBEN?

Vegyük alapul János esetét. Valahol mindig is tudta, hogy lánya egyszer majd felnőtt és elkezd saját életét élni.

***Ennyi az egész.
Tőmondatok
és múlt idő.
A mély gyász
beszédes
stílusjegyei....***

- *De sosem mert belegondolni abba, hogy a jelen állapot nem tarthat örökké. Sosem mer- te végiggondolni az elengedést, az elköszönés gesztusait.*

Ehelyett görcsösen kapaszkodott abba az illú- zióba, hogy minden úgy van jól, úgy marad, ahogy most zajlik az élet. Zsuzsi az emeleten van, énekel, kabátja a kanapéra dobva, mindig odahajítja, ha hazajön. Nem baj, apja majd váll- fára teszi és kiviszi az előtérbe. Megigazgatja

csak mosolyog, János is. Megszokta, hogy nem ő mondja ki a NEMEKET – de az IGENEKET sem tőle hallják.

- *Úgy érezte, nincs joga beleszólni a dolgok me- netébe.*

Lehetett volna, de megszokta, hogy a másik- nak mindig erősebb az akarata. Persze ezerszer megkapta már, hogy őt nem érdekli, mi van a családdal, pedig ő csak félt dönteni. Azt sem ő döntötte el, hogy Zsuzsi kollégista legyen.

Most magába fordul, és próbál jó képet vágni mindehhez.

- *Szégyenkezik az érzé- sei miatt.*

„Kirepül a lányod? Na- hát, hogy szalad az idő! A feleséged hogy vi- seli?” – kérdezik tőle, az erős férfitől. Ő meg, hogy rejtse kétségbe- esését, odamond egy- egy közhelyet: „Hát, majd csak lesz vala- hogy, az élet megy to- vább”. Mire menne az őszinte beismerés- sel? Csak nevetség tár- gyává válna.”

Mi marad egy ilyen helyzetben? Elrejtteni az érzéseket – és mert ez egyre nehezebb, tá- vol maradni mindenki-

től. Vagy létezik még egy jellemző menekülési stratégia, amikor a leválás-közei időben az apa hirtelen kilép a családból, és szeretetenergiá- it egy új kapcsolatba viszi át – rendszerint új- ra egy érzelmi függőségen alapuló viszonyt teremtve magának. A belső konfliktusra be- szűkül gondolatok, az önértékelés teljes csődje depresszióhoz vezet, végső esetben krízis ala- kulhat ki.

„A jövőd már tegnap elkezdődött” – ami már megtörtént, azon nem változtathatsz, de min- dig van egy „Most”, amelytől kezdve Te lehetsz életed rendezője.

ELKÉSZÜLT A HÁZ, MI LESZ EZUTÁN?

Szeretünk tervezni – százszor végiggon- doljuk, hogyan neveljük majd gyermekün- ket, hogyan alakítsuk otthonunkat, ha bővül

a család? De gondolkodunk-e azon, mi követ- kezik, ha a ház már áll, és a gyermek már nem velünk él? Régi rossz örökségünk az a hiede- lem, hogy addig kell az életünket tervezni és építeni, amíg gyermekünket felneveljük. Utána jöhet „akármí”, a lényeggel már elké- szültünk. De amikor elkövetkezik az a bizo- nyos „akármí”, jön az önsajnálát, a szerep- vesztésekből adódó elértéktelenedés érzése, a depresszió, a testi-lelki betegségek. Elfogy- nak a pszichés energiák, a fáradt embernek pedig már nincs ereje ahhoz, hogy a családon belüli konfliktusokat oldja, csak elszenvedi őket. Egyre jobban sérülnek az egymáshoz fűződő érzések...

HOGYAN KELL(ENE) ELENGEDNÜNK?

- **Az „ÉN” építése**

Saját magunk építésének nincsen sem idő-, sem korhatára. Tudatos, életvezetéssel mi ma- gunk jelöljük ki helyünket a családban, a tár- sadalomban. Mit jelent ez a gyakorlatban? Ön- ismeretet, önfogadást, készségeink szüntelen fejlesztését, örömteli kapcsolatok alakítását, ápolását.

Ne felejtjük el megfogalmazni identitásun- kat! Ha az csupán szülői mivoltunkra vonatko- zik, még bőven van teendőnk saját magunkkal! Keresnünk kell azokat a minőségeket, amiktől teljes az életünk. Önmagunk jó közérzetéért egyedül mi vagyunk felelősek!

- **A birtoklási vágy helyére „tereljünk” új vágyakat**

Az ember nem tulajdon. A gyermek sem az. A birtoklási vágy helyére új vágyakat kell te- relgetnünk: képességeink kibontakoztatását, új örömök átélését baráti és párkapcsolatunk- ban. Tovább marad fiatal, boldogabban él, aki tud vágyakozni!

- **Legyen tudatos az életvezetés!**

Ennek része a holnapra való felkészülés. Ahogy időre volt szükség az „érkezéshez”, úgy az el- engedéshez is idő kell. Várjuk a fogantatást, a születést, az első lépéseket, az első szavakat. Várjuk, beszélünk róla és megosztjuk élménye- inket. Tervezzük a holnapot – miközben már a holnaputánra gondolunk, arra a napra, ami- kor majd büszkén karolhatunk fiainkba. De ar- ra már nem gondolunk, hogy az elengedésre is fel kell készülnünk. Fogalmazzuk meg jó előre

útravalónak szánt mondatainkat! Kellenek a ri- tuálék, az elengedő szép szavak.

- **Elő az őszinte érzésekkel!**

A legtöbb családban tabutéma a leválás. Min- denki érzi, hogy közeleg a változás ideje, de nem beszélnek róla. És mert legtöbbször nem ismerik egymás érzéseit, csak találgatni tud- nak: „Most vajon tegyek úgy, mintha örülnék, vagy mutas- sak nagyobb bánatot?” Sok fél- reértést, átvirrasztott éjsza- kát kerülhetünk el azzal, ha őszinték vagyunk. Először is saját magunkhoz. Vállalnunk kell a változással járó fájdal- lom – vagy akár öröm – érzé- seit. Legtöbbször egyszerre van jelen mindkettő. Tévedés azt gondolni, hogy nem mond- hatjuk ki azt, hogy fáj, mert arra fejét csóválja ma a világ – vagy hogy nem mutathatjuk ki örömről, mert az meg hogy venné ki magát ebben a hely- zetben? Hát akkor mit mondjunk? Az igazat! „Elszomorít, hogy lezárult egy korszak az éle- tünkben, de örülök is az új kezdetnek. Mindig számíthatsz rám, és továbbra is fontos vagy nekem.” Mondjuk ki hangosan ezeket a mon- datokat, újra és újra. Látni fogjuk, hogy már a gondolatok pusztá kimondása is erősít, biz- tonságot ad!

EGYSZER MAJD...

A leválás lélektani munkájában sem a töké- letességre törekvés a cél. Nincsenek minden- ki által egyformán alkalmazható „okosságok” – de a példákbl megtalálhat bennünket egy- egy gondolat, ami felébreszti szunnyadó ener- giáinkat. Ne elégedjünk meg a pusztá túlélés stratégiáival, törekedjünk az örömteli, méltó- ságteljes életre akkor is, ha úgy érezzük, gyer- mekeinknek már nem (csak) ránk van szüksége! Mindenekelőtt engedjük meg magunknak az őszinte érzéseket – ezek segítenek felké- szülni az élet nehéz pillanataira. „Tudom, hogy egyszer majd kirepülnek a gyerekek, egy- szer majd megöregszen. De ha már most úgy élek, hogy akkor is szerethetőnek, értékesnek érezhessem magam, olyannak, akinek tovább- ra is feladata van önmagával, már nem aggaszt a „tegnap kezdődött jövő”.

A legtöbb családban tabutéma a leválás. Mindenki érzi, hogy közeleg a változás ideje, de nem beszélnek róla

Dr. Gerber Erika

orvos, pszicho- terapeuta, pszichodráma- vezető. Egyéni és csoportterápiát folytat. Fő terá- piás területei a pszichoszomati- kus betegségek, szorongás, pánik



a cipőket, ellenőrzi, hogy zárva-e a bejárati aj- tó és konstatálja, hogy megint elmúlt egy nap. Így forog estéről-estére az idő. Lehet ez valaha is másképpen?

Igen. Lehet. Sőt! Lehetne ez már most máskép- pen!

- *Sosem mert változtatni a kényelmetlen helyze- teken.*

A szeretet elvesztésétől való félelme hamar ki- oltotta a racionalitás lángra lobbanó haragjait. Most szóljon, most fegyelmezzon? – Az túl ve- szélyes lenne. Inkább még enged ebben-abbán, hátha ezzel kitolhatja a gyermekéveket, ezzel együtt saját apaságának idejét...

- *Önmagára mint családfőre, mint férjre, vagy kollégára, barátira nemigen gondolt.*

„Két gyerekem van – szokta mondani az asz- szony –, a Jani meg a Zsuzsi.” És ezen mindenki

Kollár János

A SZOLGÁLAT BECSÜLETE

Kedves rokonunk arról panaszkodik, hogy az általános iskolában a tanár az osztály színe előtt kigúnyolta a kislányát. Barátom elkeseredetten meséli, hogy az orvos milyen embertelen módon közölte vele súlyos betegsége hírét. Egy politikus a választási kampány során megígérte, hogy támogatja a fogyatékossgal élő gyermekek és fiatalok intézetét – megválasztása után azonban még telefonon sem lehetett elérni.

Miért fordul elő olyan gyakran, hogy aki valamilyen hivatalba kerül, megfélekeznek arról, mit és kiket is képvisel? A világunk a feje tejére állt: az, aki szolgálatra esküdött, elvárja a kiszolgálást. Így válunk mindnyájan kiszolgáltatottá.

Freud nem véletlenül fogalmazta meg, hogy minél civilizáltabb társadalomban élünk, annál jobban szorongunk. Minél több bonyolult, érthetetlen dolog, jelenség vesz körül bennünket, annál kiszolgáltatottabbak vagyunk. Tudjuk, hol kell bekapcsolni a tévét, de ha elromlik, nem tudjuk, a szerelő jogosan számol-e fel ekkora összeget a javításért. A szerelő sem tudja, hogy adóforintjait a politikus valóban az ország gyarapodása érdekében használja-e fel. A politikus sem tudja, hogy orvosa hivatásának szabályai szerint jár-e el, amikor előírja számára azokat a vizsgálatokat, amelyekre időt, pénzt kell áldoznia. Az orvos sem tudja, hogy a megvásárolt műszaki cikk milyen rejtett hibákat tartalmaz, és a vevőszolgálat dolgozója sincs tisztában azzal, gyermekét épp mi-

lyen atrocitások érik az iskolában, mint ahogy a pedagógus is tanácstalan, ha elromlik a tévéje. Munkám során az orvostanhallgatókat a betegközpontú oktatás elvei szerint tanítom: a gyógyítás központjában nem a gyógyítónak, hanem a betegnek kell állnia. Ennek megfelelően milyen szép lenne, ha megvalósulna a diákközpontú tanítás, az állampolgár-központú politika, a vevőközpontú kiszolgálás is. Rengeteg szorongás, félelem oldódna bennünk, ha a betegek partneri viszonyt tudnának kialakítani orvosaiikkal, a hallgatóknak nem kellene megalázkodniuk tanáraik előtt, a politikusok saját vagyonuk gyarapítása helyett az állampolgárok javait gyarapítanák, a vevőszolgálat pedig nem az áruház érdekeit képviselné a vevőkkel szemben.

Az egyetlen komoly dolog, amiben nincs helye az önáltatásnak, a játék. Aki játékkal keresi a kenyerét, nem csaphatja be sem önmagát, sem a közönségét. Egy zenész nem játszhat hamisan, mert lebukik. Egy színész pontosan tudja, mikor játszott jól, mikor kapott öszinte tapsot. Aki játszik, az szolgál. A tanításban egyre nagyobb szerepet kapó gamifikáció, azaz a játékosítás is a valódi értékek megnyilvánulásának eszköze. A játék mindig őszinte, a tanítás során alkalmazott játékok révén pedig az őszinteség szintjén találkoznak a tanárok és diákok, mert partnerként vesznek részt a folyamatban.

A partnerség persze nem azt jelenti, hogy mindkét fél egyenrangú – pusztán azt, hogy

egyenjogú. Az orvos valószínűleg többet tud egy adott betegségről, mint a betege, tudásában tehát nem egyenrangú. Ezt a tudást azonban a beteg érdekében alkalmazza. A tanár feltételezhetően többet tud az általa tanított témáról, mint a diákjai, de ezt a többletet a tanulók érdekében használja fel. Az eladó többet tud a termékről, a szerelő az elromlott tárgyról, mint a tulajdonos, de elvárható, hogy tudását nem önös érdekből hasznosítja. A politikus – jó esetben – többet tud az államigazgatásról, mint a politikával kevesebbet foglalkozó állampolgár. Mégis: az orvos és betege, a tanár és diákja, az eladó és a vevő, a szerelő és a segítségre szoruló ember, a politikus és a politikát negligáló polgár egyenjogú. Tudásukban nem egyenrangúak, de jogaikban egyenlőek. Nem kell, hogy megalázkodjanak a másik előtt, hogy kiszolgáltatott helyzetben szorongjanak. A szolgálat becsületének kell garanciát nyújtania erre. A szolgálat a lehető legfelelősebb dolog, amit az ember élete során tehet – de soha nem teheti kiszolgáltatottá azt, akinek szüksége van a szolgálataira. A „szolgáló” tudását, szakértelmét nyújtja, ezáltal egyfajta partneri viszonyt alakít ki a rászorulóval. Az aranykor akkor jön el, ha mindenkit azért tisztelünk, mert valóban ért ahhoz, amit tesz – s ekkor majd nem a szakmák presztízse, hanem az érdeklődés és hozzáértés határozza meg a pályaválasztást.

Dr. Kollár János

egyetemi adjunktus, klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus, Semmelweis Egyetem Magatartás-tudományi Intézet

ATTÓL FÜGG A HANGMAGASSÁGUNK, HOGY KIHEZ BESZÉLÜNK

A Stirling Egyetem kutatóinak megfigyelése szerint az emberek hanglejtése, hangfekvése attól függően változik, hogy éppen milyen társadalmi státuszú személylyel beszélgetnek. A *Plos One* című lapban ismertetett kutatás során szimulált állásinterjúkon vettek részt az alanyok, akik – függetlenül saját társadalmi helyzetüktől – a magasabb pozícióban lévő személyekhez magasabb hangfekvésben beszéltek. Amint arról dr. Viktoria Mileva, az Egyetem munkatársa beszámolt, mivel a mély, férfias hang domináns hatással bír, a magasabb hang pedig épp ellenkezőleg, alárendelt szerepet sugall, ha valaki az interjú során azt érzékelte, hogy a másik személy nála magasabb pozícióban van, automatikusan magasabb hangon kezdett beszélni, ezzel öntudatlanul is azt jelezve, hogy nem jelent veszélyt a másakra. A vizsgálat során az is kiderült, hogy akik magukat dominánsnak érezték, jellemzően nem változtatták mélyebbre a hangjukat és nem kezdtek hangosabban sem beszélni, ami nyugodtságra utalt, valamint arra, hogy urai voltak a helyzetnek. Dr. Mileva hozzátette, hogy a hanghordozás mellett a testtartás, a nyelvhasználat, az arckifejezés is hasonló üzenetekkel bír, így ezeket minden esetben együttesen érdemes értelmezni ahhoz, hogy a lehető legtöbbet tudjuk meg az adott ember személyiségéről és viselkedéséről.

JOBBAN ALSZUNK, HA VAN MIÉRT FELKELNÜNK

Így foglalta össze a Northwestern Medicine and Rush University Medical Center kutatásának tapasztalatait a *Sleep Science and Practice* című kiadványban publikált tanulmány.

Az már korábbi kutatásból kiderült: egyetlen alkalommal is látható, hogy akinek céljai vannak, jobban alszik. Azonban a jelen kutatás az első, melynek eredményei bebizonyítják, hogy mindez hosszú távon is jótékony hatású – kevesebb alvászavart és jobb alvásminőséget figyeltek meg a céllal rendelkező emberek körében. A kutatásban 823 jó mentális állapotú – 79 év átlagéletkorú – idős ember vett részt (60 és 100 éves résztvevő is volt). Az emberek több mint fele afroamerikai, 77 százalékuk pedig nő volt. Egy kérdőívet töltöttek ki, melyben 10 kérdés vonatkozott az életcélokra, 35 pedig az alvásra és annak minőségére. 63 százalékkal kevesebb alvási apnoét és 52 százalékkal kevesebb nyugtalan láb szindrómát találtak azok körében, akik úgy érezték, van értelme az életüknek.

Bár a felmérésben idősebbek vettek részt, a kutatók szerint az eredmények széles körben értelmezhetők. „Az életcél megfogalmazása az emberek életében hatékony, gyógyszermentes megoldás lehet az alvásminőség javítására. A mindfulness technikával mindez elősegíthető” – magyarázta Jason Ong neurológus. Az idő előrehaladtával gyakoribbá válik az álmatlanság és az alvászavar. Az orvosok ezekben az esetekben előnyben részesítik a különböző gyógyszermentes kezelési módokat, hogy javítsák betegeik alvását. Mindennek megfelelően az American College of Physicians nem gyógyszert javasol az álmatlanság kezelésére elsővonalbeli terápiaként. „A kutatás következő lépéseként meg kell vizsgálni a különböző mindfulness-terápiák hatékonyságát az életcél meghatározásában, s így az alvás javításában” – tette hozzá Arlener Turner, az egyetem munkatársa.

A MOZGÁS SZEREPE AZ ÉRTELMI FEJLŐDÉSBEN

Mit tud a kisbaba

Minden szülő aggódva figyeli újszülöttje első mozdulatait, majd a cseperedő baba mozgásának fejlődését: vajon tudja-e, amit az adott időszakban tudnia kell? Az utóbbi években több kutatás összefüggést talált a mozgás és az idegrendszer fejlődése között – rövid összefoglalónkban ismertetjük a mozgásfejlődés szakaszait, ezzel segítve a szülőknek abban, mikor mire kell fokozott figyelmet fordítaniuk, hogy az időben történő korrekcióval a későbbi problémákat megelőzzék.

F. Földi Rita





*A mozgásfejlődés
már a korai
életszakaszban
is jelzi az
idegrendszeri érést*

PEDAGÓGIAI-PSZICHOLÓGIAI KUTATÁSOK

A korai mozgásfejlődést és annak a gyermeki fejlődésben betöltött szerepét már hosszú évtizedek óta a kutatások népszerű témái között találjuk, és egyre ismertebbé válik a köztudatban is.

A mozgás és kognitív fejlődés összefüggéseinek megállapításában a legismertebb J. Piaget kognitív fejlődésemélete, mely szerint az egymást követő fejlődési szakaszok az idegrendszeri éréshez és az egyéni környezeti aktivitáshoz kapcsolódnak. A '80-as évek hazai pedagógiai-pszichológiai kutatásainak eredménye P. Balogh Katalin Komplex Prevenciós Óvodai programja, mely a mozgásfejlesztésnek központi szerepet tulajdonít. Ennek hatására indult el számos olyan vizsgálat és fejlesztő eljárás kidolgozása, ami a tanulási zavarok megelőzésében, illetve korrekciójában a mozgás szerepére épít. Ehhez kapcsolódik, hogy az óvodák pedagógiai programjában ma már kiemelt szerepet szánunk a mozgásnak.

A későbbi vizsgálatok arra is rávilágítottak, hogy a mozgásfejlődés már a korai életszakaszban jelzi az idegrendszeri érést. Ennek fi-

gyelemmel követése lehetőséget ad arra, hogy a környezeti hatások pozitív irányban befolyásolják a fejlődést, ezáltal lehetővé válik az éretlenség miatti funkció-elmaradások hatékony megelőzése és korrekciója.

Az első életév akaratlagos mozgásfejlődésének tipikustól való eltérése az idegrendszer éretlenségére és/vagy károsodására utal, valamint a későbbi, iskolai magatartás- és tanulási zavarok előrejelzője lehet. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy az egyes mozgásformák megjelenése, ezek eltérései előre bejósolják a későbbi tanulási nehézségeket, hiszen számos tényező – így genetikai és környezeti hatások is – együttesen befolyásolja a tanulási képességek alakulását. Ugyanakkor a kutatások alapján ahhoz elég erős az összefüggés, hogy jelző értéket tulajdonítsunk ezeknek a sajátosságoknak (pl. az ADHD-val küzdő gyerekek 57 százalékánál kimutatható volt a tipikustól eltérő fejlődésmenet, és hasonló arányokat találtak a tanulási zavarok elfordulása esetén is). Éppen ezért fontosnak tartjuk, hogy a kisgyermeket nevelő szülők képet kapjanak a tipikus szerveződésről, és arról, milyen tevékenységek segítenek az eltérések felszámolásában.

A TIPIKUS FEJLŐDÉSI MENET

Fejemelés • 1–1,5 hónap
Törzs emelése hason fekvésben • 1,5–4 hónap
Háton fekvésből oldalra fordulás • 3–4 hónap
Csípő megemelése hason fekvésből • 3,5–6 hónap
Kúszás • 5–7 hónap
Mászás • 8–10 hónap
Ülés segítség nélkül • 4,5–7,5 hónap
Kapaszkodva állás • 8–10 hónap
Egyedül állás • 9,5–13,5 hónap
Segítséggel járás • 11,5–13,5 hónap
Önálló járás • 11,5–15 hónap

Mint látható, az egyes mozgásformák megjelenésének ideje eltérő lehet, a sorrend azonban fajnokra jellemző, meghatározott. A mozgások fokozatosan differenciálódnak, az újszülöttkori akaratlan, tömbös nagymozgások után fokozatosan a látás veszi át irányításukat, ez játszik szerepet az önindította, célvezérelt mozgás kialakulásában. A fejlődés során egymás után jelennek meg a fent bemutatott mozgásformák, melyek kiváltásában a genetikai program mellett a környezet – például egy vonzó új tárgy vagy guruló labda – is egyre nagyobb szerepet játszik.

AZ ELSŐ HÓNAPOK

- Az első látható motoros teljesítmény a fejmozgás feletti uralom. Már az első hónap vége felé látható a fej emelése, oldalra fordítása. Ennek elmaradása jelzésértékű lehet, mert az izomtónus-szabályozás elmaradását mutatja (hypotonia).
- A korai, 1-2 hónapos korban történő megfordulás a fokozott izomtónusra (spaszticitásra) utaló tünet. Ilyenkor érdemes szakemberhez fordulni – csecsemő neurológia, korai fejlesztés, vagy kifejezetten ilyen irányú gyógytorna ajánlatos, pl. a Dévény Alapítványnál. Ebben a korai időszakban fontos megfigyelni, hogy a karba vett csecsemőnek milyen a tartása, a végtagok hajlítása vagy a fejtartása. Az „ölbe simulás” hiánya is figyelemfelhívó tünet, ami általában a végtagok vagy a fej hátrafesztése miatt fordulhat elő
- A harmadik hónap körül a tárgy felé nyúlás a tárgyakkal való manipuláció első állomása. A kezdetben még bizonytalan szem- és kézmozgások a gyakorlás révén egyre összerendezettebbé, biztosabbá válnak. Ezeket a korai mozgásokat mindig a siker öröme kíséri, ami további motivációt ad a „gyakorláshoz”.

Ilyenkor olyan egyszerű játékokkal segíthetjük a fejlődést, mint például a „kérem-köszönöm” játék (a tárgy elengedése ugyanis nehezebb, mint a megragadása). Jelzésértékű lehet a tárgyra irányuló figyelem hiánya, például ha a baba nem figyel az új játéokra.

- További fontos állomás a szociális kapcsolatokban is szerepet játszó szemkontaktus, illetve a szociális mosoly megjelenése. A csecsemő és gondozója közötti szerepcserélgetés az első valódi kommunikációs aktus (szaknyelven: elsődleges interszubjektivitás).
- Ebben az időszakban a baba már játszik a hangokkal. Ez a nyelvi fejlődés kezdete, első megnyilvánulása, amely azért is fontos, mert a baba látható örömmel gyakorolja ezt az új képességét. Ha azonban néhány hét alatt elszűnik vagy megszűnik a hangokkal való játék, az hallási problémákra utal, ezért ajánlott szakember felkeresése.

FÉLÉVES KOR KÖRÜL

- A környezetben található izgalmas tárgyak elérését a helyváltoztató mozgások közül elsőként a kúszás segíti, amely hason fekvésben az ellentétes kar- és lábmozgások révén biztosítja a haladást. Ehhez persze az is szükséges, hogy a baba ne csak ölben legyen és ne csak hanyatt fekvésben, valamint az, hogy legyen megfelelő tér a mozgáshoz. Természetesen az a hívó inger is fontos, amiért érdemes „dolgozni” – ehhez pedig olykor le kell mennünk a baba szemmagasságába, mert a mozgás a szülőknek sem árt. A kúszás megjelenése nemcsak időben mutat eltérést a babáknál, hanem a végrehajtásban is. Érdemes viszont

figyelni arra, hogy működnek-e az ellentétes kar- és lábmozgások. Gyakran előfordul, hogy a kicsi csak a kezeit nyújtja váltva előre, de a lábak váltott felhúzása és nyújtása elmarad, vagy csak az egyik oldalon jelennek meg a mozgások. Ilyenkor segíthetünk tevőlegesen is, például a két boka megfogásával és a kúszás mozdulatainak megfelelő váltott mozgatásával. Az is hasznos, ha érdekes tárgyat mutatunk neki, vagy labdát gurítunk olyan távolságban, hogy azt kúszva érje el. Hallottam egy anyukától, hogy az apuka sorkatonai tapasztalatait használták fel a kúszás demonstrálására.

- A mozgásos akciók, a tárgyak elérése, megragadása, vagy helyváltoztató mozgás (kúszás, később mászás) révén történő birtoklása segíti az adott helyzethez igazodó mozgásválaszok megszilárdulását, annak minden összetevőjével együtt. A mozgások egyes részmozzanatait, a bekövetkezett környezeti változás tehát nemcsak a mozgások pontosságára, hanem az észlelési folyamatok – a látás, a hallás, a tapintás, az izomérzékelés, az egyensúly és a saját test érzékelésének – fejlődésére is hatással van.
- Ennek során fejlődik az észlelési folyamatok integrációja, ami már a magasabb kognitív működésben – mint a beszéd, a szimbolikus játék vagy éppen a testséma alakulása – is szerepet játszik. (A tanulási zavarok hátterében kifejezetten ezeknek a primer észlelési folyamatoknak, illetve ezek integrációjának a hiányosságát állapították meg.)

NE SIETTESSÜK!

A mozgásfejlődést nem érdemes siettetni, de segíteni lehet olyan mozgásos játékok kezdeményezésével, ami az említett természetes mozgásokat tartalmazza, támogatva ezzel az idegrendszeri érést és az idegi kapcsolatok alakulását. Persze nem kell bonyolult mozgásfejlesztő feladatokra gondolni, hiszen a „höcögtetők”, kiolvasók, ritmusos mondókák nemcsak az óvodai nevelésben, hanem a családi életben is szerepet játszanak. Különösen hasznosak a szenzoros integráció alakulásában a labdás játékok, a labda gurítása, dobása. Az egyre stabilabb mozgásvégrehajtásban a helyváltoztató mozgások mellett szerepet játszik az egyensúlyi rendszer fejlődése is, amely fontos mutatója a központi idegrendszeri folyamatok érésének, s amely igen jól fejleszthető a már említett höcögtetőkkel, lova-

goltatókkal, ringatókkal. A picik kifejezetten élvezik ezeket az egyszerű játékokat, sőt a későbbiekben aktívan keresik is azokat a helyzeteket, amelyekben lehetőség van az egyensúlyi ingerlésre (ilyenek a pörgések, forgások, gurulások, átfordulások). A mozgás és az észlelési folyamatok elengedhetetlenek a saját testen való tájékozódásban, a testrészek megismerésében is. Remek móka a kicsik számára az öltöző-vetkőző játék (ami persze a szülők számára nem mindig tűnik jó szórakozásnak). Látjuk – elsősorban a nyári időszakban –, hogy milyen hatékonyan gyakorolják a ruhadaraboktól való megszabadulást, különös tekintettel a zoknikra. Ha elegendő idő áll rendelkezésre, akkor az öltözködés jó móka lehet, közben érdemes megnevezni a kisgyermek testrészeit: a kezét, lábát, pocakját, okos fejét. Az olvasás, írás elsajátításában is nehézséget okoz a testséma alakulásának elmaradása vagy kialakulatlansága, 6 éves korra érdemes tehát már az életkorhoz igazítva elősegíteni a fejlődését.

A MOZGÁS SZEREPE AZ ÉNKÉP ALAKULÁSÁBAN

A mozgásfejlődés révén megjelenő egyre összetettebb mozgások, a környezeti aktivitás az énkép alakulásában is fontos szerepet töltenek be: az eredményes akciók elégedettség-érzést váltanak ki. A sikeresség természetesen a gyermek szempontjából értendő – nem biztos, hogy a környezet is örül, ha meg tudja kaparintani a vágyott tárgyat. Akcióit a szociális környezet is minősíti, akár gesztusokkal, mimikával, akár verbálisan. A gyermek szempontjából eredményes – és a környezetből pozitív, támogató reakciót kiváltó – cselekvések jelentősen hozzájárulnak a pozitív énkép kialakulásához, és segítik az önállóság elérését. A mozgás és az egyszerű mozgásos játékok tehát fontos szerepet töltenek be a környezet megismerésében, a kognitív funkciók fejlődésében, a szociális kapcsolatok és az énkép alakulásában. A közös mozgásos tevékenységek, játékok tartalmassá teszik az együtt töltött időt – és még a szülőknek is aktív kikapcsolódást kínálnak.

Dr. F. Földi Rita

klinikai szakpszichológus, a Károli Gáspár Református Egyetem docense. Fő kutatási területe: mozgásfejlődés, a mozgásfejlődés zavarainak szerepe az ADHD és a tanulási zavarok megjelenésében; fejlődés-neuropszichológia





RICHTER GEDEON
RÓLUNK GONDOSKODIK

A GRAVIDA SEGÍT A MAGZAT EGÉSZSÉGES FEJLŐDÉSÉBEN.

Készüljön fel a terhességre és a gyermekvállalásra a Gravidával! Kalcium- és folsavtartalma gondoskodik szervezete megnövekedett igényeiről.

KOMPLEX MULTIVITAMIN-KÉSZÍTMÉNY KISMAMÁKNAK

SZEDÉSE BÁRMIKOR ELKEZDHETŐ A VÁRANDÓSSÁG TERVEZÉSÉTŐL A SZOPTATÁS VÉGÉIG

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER

Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt.; 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.; Gyógyszerbiztonsági Osztály; 06 (1) 505 7032; drugsafety@richter.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

„MINDI



Bódy Gergő

a nő dönt!”

Lengéscsillapítónak tartja magát. A munkájában lecsapódnak a társadalmi feszültségek, a generációs különbségek, a családi drámák, és miközben ezeket kezeli, még az üzletnek is létre kell jönnie. Kéval Tamás ingatlantanácsadóval beszélgettem, akinek legelső kérése az volt, hogy semmiféleképpen ne ingatlanközvetítőként mutassam be.

Miért ilyen hangsúlyos a különbség ingatlanközvetítő és ingatlantanácsadó között?

Mert az ingatlanközvetítő megnevezés pont azokra a rossz sztereotípiákra irányítja rá a figyelmet, amit egy új minőségi elvekkel dolgozó ingatlanos próbál megcáfolni. Az ingatlanközvetítőt egy dörzsölt, seftes embernek képzeljük, aki a csillagokat is lehazudja, csak hogy a legrosszabb lakást is ránk sózza. Az ingatlantanácsadó pedig a valódi igények felmérése után tanácsokat ad, segít, informál, és nem lakásokat tukmál a vevőkre, hanem az egész üzletkötési folyamat közben támogatóként mellettük áll. Én azt remélem, hogy ilyen tudok lenni, sőt, a jó ingatlanostól ezt várom el. Másodsorban a közvetítő szó nem is fedi le azt, amit csinálunk. Én nem közvetítek, nem telefonszámokat továbbítok egyik embertől a másiknak, hanem érzelmi dolgokat próbálok összehangolni a rációval.

A racionalitást értem, hiszen egy adásvételről beszélünk, de hol jönnek a képbé az érzelmek?

Az eladói oldalon. Többnyire. Azt tudni kell, hogy jelenleg befektetői piacot élünk – értem ezen, hogy a vevők nem otthonként, hanem pénzügyi terméként tekintenek az ingatlanokra. A vevő – ahogy mondta is – összegeket lát, befektetési lehetőséget, az eladó viszont az eladandó lakásban benne látja a boldog gyermekorát, megjelennek a szüleihez fűződő emlékei, vagy csak a nosztalgia arról az időről, amikor megvette a lakást. És azt gondolja, hogy mindez emeli a vételárat. Jellemző, hogy ha egy eladó manipulálni akar, akkor az érzelmeiről kezd beszélni, az emlékeiről, a lakás vagy a környék szellemiségéről. Ez a vevőt egy cseppet sem érdekli. A vevő számokat lát, összegeket és négyzetmétereket, és ha manipulálni akar, akkor a fizetési konstrukcióval erősködik. Egy sikeres üzletkötéshez ezt a két különböző szemléletet kell összehangolni. Rosszabb esetben, ha mondjuk két domináns személyiségről van szó, bemelednek az álláspontok, és se té, se tova, holott mindkettejük érdeke az adásvétel.

És Ön mit csinál a két tűz között?

Van egy tízből tízszer beváló receptem, ami valójában nagyon egyszerű: szerepcserére kérem a feleket. Leülök velük külön-külön, és elkezdjük megbeszélni, vajon mi járhat a másik ember fejében, hogyan gondolkodhat, és hogy hogyan érinti őt az, ahogy az éppen velem szemben ülő fél viselkedik. Teszem azt, sértődés van – gyakran megtörténik. Az eladók például sokszor sértesnek veszik, hogy a másik fél nem értékeli az árba belekalkulált boldog gyerekkort. Ilyenkor csak annyit kérdezek: „Biztos, hogy személyesen Önt akarta megsérteni ezzel?” Vagy ha elfajultak a dolgok: „Ön nem lenne ideges, ha meg szeretne venni egy lakást, és az eladó napokra eltűnne, és semmilyen formában nem válaszolna Önnek?” „Ja, de, de, hát igen” – hangzik ilyenkor a válasz, és máris újra sínen vagyunk. Csak annyit szoktam kérni, hogy tiszteljük meg a másikat, és ne ellenséggént, hanem üzleti partnerként kezeljük, akinek szintén megvannak a nagyon érthető, emberi szempontjai.

Mennyire jellemző, hogy nem is a két oldal között, hanem pusztán az eladói oldalon vagy a vevői oldalon támad vita?

Rengetegszer van ilyen, és ez már nehezebb eset, mint az előbbiek. Ilyenkor mélyebbre kell ásni az emberi lélekben, vagy egy-egy család történetében. Meghallgatok a felektől az östörténetig visszamenőleg mindent, de tulajdonképpen ez nekem nagyon hasznos, hiszen támpontokat ad a további tárgyalásokhoz. Megtudom, kinek mi a fontos, mit akar elérni, milyen fájdalmai vannak, és ezek alapján már fel lehet vázolni a jó megoldást. Nyilván a válófélben lévők a legnehezebbek, hiszen a legnagyobb vagyontárgyon kell osztozkodni, és van, hogy szóba sem állnak egymással. Ha már nagyon megy a játszmázás meg a gyűlölködés, én be szoktam dobni, hogy: „Nézzé! Most ez egy jó lehetőség, ragadjuk meg! Ha túl vagyunk ezen az adásvételen, annál kevesebb közös ügye marad a férjével/feleségével!” Többnyire működik. De szintén nehéz a helyzet, ha a szülő, pláne, ha a nagyszülő akar első lakást vásárolni a gyerekeknek. Na, itt ránk szakadnak

**Jön egy komor
üzletember,
és mögötte ott
egy nő.
A nő dönt, a férfi
csak megerősíti**

a generációs különbségből adódó problémák. A gyerek bulinegyedet akar, az ősök megbízható környezetet, a gyerek trendit, az idősebbek klasszikusát. Ilyenkor egyébként a szülőknél az előny, akik már nagyon sokat láttak-tapasztaltak, és inkább a fiataloknak próbálom elmagyarázni, hogy ne akarjanak 100 négyzetméter álmod megvalósítani 30 négyzetméteren, mert az nem fog sikerülni. Lesz egyszer nagyobb lakásuk is, az élet már csak ilyen, ne aggódjanak.

Boldog házaspárok nem is mennek öltre lakásvételkor?

Ha saját célra vásárolnak, nem. Az, hogy együtt fognak lakni abban a lakásban, gyorsan elsimítja a feszültségeket. Ha viszont befektetésről van szó, az más kérdés. Ott már előkerül, hogy ki hogy bánik a pénzzel, ki az, aki céltudatosabb, előrelátóbb, kinek milyen elképzelései vannak általában az életről. De végül – egy-két kivételtől eltekintve – azt kell, hogy mondjam, mindig a nő dönt! Érdekes, hogy a nők érzelmesebb hozzáállása letarolja a férfiak racionális elképzeléseit. Ha egyedüli férfi vásárló érkezik, akkor is mindig hoz magával egy nőt, akinek egyértelműen befolyásoló a véleménye. Jön egy komor üzletember, és mögötte ott egy nő. A nő dönt, a férfi csak megerősíti.

Ha már szóba került a befektetés: mennyit változott a helyzet a gazdasági válság óta? Okosabbak, óvatosabbak lettünk?

Jaj, nem, sőt! Most ott tartunk, hogy az inséges idők után újra lehet hitelt felvenni, és ez megmámorosít egy csomó embert, akik megint 20 évre előre elkezdene költekezni. Ráadásul a jegybanki alapkamat alacsony, mindenki ingatlanba fektetné a megtakarított pénzecskéjét, ez pedig irreális elvárásokat szül. Az emberek többsége a kis pénzéből nagyot akar szakítani, és mohón ráveti magát még a legrosszabb lehetőségekre is. Ha pedig felhívom a figyelmüket a kockázatokra, támadásnak veszik, ingatlanos ravaszkodásnak. Ők utánanézték az interneten, ne akarjam megvezetni őket. Olyan ez, mint ahogy mostanában mindenki diagnosztizálja magát az internet segítségével otthon, majd elmegy az orvoshoz, és ha az orvos mást mond ahhoz képest, amit a neten olvasott, akkor az orvossal van a baj...

Mi az, amit a munkáján keresztül lát még a magyar társadalom jelenlegi helyzetéből?

Egy rettentő szomorú dolgot. Ha az első beszélgetések alatt kiderül a két félről, hogy a másik politikai oldalon állnak, kalap-kabát, már áll is fel az egyikük, és annyi az üzletnek. Ebben az esetben nincs érv, nincs tanácsadói okosság, ami segítene.

Azt egyébként miből lehet sejteni, hogy valakiből komoly ügyfél lesz-e, vagy sem?

Számomra nagyon árulkodó például, hogy pontosan érkezik-e az első megbeszélésekre, és hogy hogy van felöltözve. Egy szál rövidgatyában ritkán lehet komolyan adásvételről tárgyalni – aki így érkezik, az csak tesztelgeti a piacot. Árulkodó mondat az „Ingatlant keresek Budapesten és környékén”. Ez azt jelenti, hogy maga sem tudja, mit keres. De a kedvencem az, mikor arra a kérdésre, hogy „Milyen értékhatárig keressünk?” azt a választ kapom, hogy „Nem pénz kérdése!”. Ugyan már, minden pénz kérdése! Ha valaki jómódú, akkor azért figyel a pénzre, ha kevésbé tehetős, akkor meg azért. A „Nem pénz kérdése!” válasz azt mutatja, hogy semmiféle valódi szándék nincs az ügyfél mögött, és ilyenkor jobb elengedni egymást.

De nem éli meg kudarcnak, ha nem sikerül elindítani a folyamatot?

Most már nem. Kezdként a falat kapartam, amikor például valaki az istennek nem akarta megvenni a lakást, amit ajánlottam, pedig én láttam, hogy tökéletes lenne neki. Ütöttem a vasat, amíg lehetett, és óriási bukásnak élttem meg, ha végül hiába magyaráztam, hiába erősködtem. Azt gondoltam, velem van a baj. Ma már nem hiszem, de ezt az elengedést kökemény dolog volt megtanulni. Nehéz volt megérteni, hogy nem dönthetek mások helyett – én csak tanácsot adhatok, amit vagy megfogadnak, vagy nem. Lehet, hogy az általam legjobbnak vélt megoldás más számára mégsem a legjobb, és mindenkit hagyni kell, hogy a saját módján éljen a lehetőségeivel. Ugyanakkor ez a tudás, amire a szakmám tanított meg, sok más élethelyzetben is megsegített már. Ezért is mondom, hogy ez nem ingatlanközvetítés, hanem valódi, embert próbáló szakma.

NÖVELI A GYEREKEK IQ-JÁT, HA FOGLALKOZIK VÉLÜK AZ APJUK

Újdonsült apukáknak fontos tudniuk, hogy a gyermekükkel töltött idő befolyással lehet a kicsik mentális fejlődésére. Az Imperial College London Orvosi Karának kutatói 128 apát kísérték figyelemmel gyermekük három hónapos korától két éves koráig, és megállapították, hogy sokkal jobban teljesítettek a gondolkodást igénylő teszteken azok, akikkel az apjuk az első néhány hónap során sokat játszott, és egyéb módon is részt vett az életükben. Amint arról az *Infant Mental Health Journal* című lapban összefoglalt kutatást vezető Paul Ramchandani professzor beszámolt, a vizsgálat egyértelműen kimutatta, milyen fontos az apák szerepe már a gyermekek első néhány hónapjában, és a tőlük kapott pozitív érzelmeknek és a törődő gondoskodásnak később mennyi pozitív hozadéka lesz.



A SZÜLŐ HOZZÁÁLLÁSÁTÓL FÜGG, MENNYIRE HISZTIS A GYEREK

A legtöbb szülő egyetért abban, hogy a gyerekek rengeteg kihívást jelenthetnek: hisztirohamok, kitérések, válogatós étkezés, alvásproblémák nehezíthetik a család életét. Az, ahogyan a szülők ezekhez a kihívásokhoz viszonyulnak, nagyban befolyásolja a gyerek fizikai, pszichológiai és emocionális fejlődését. Elképzelhető azonban, hogy egy olyan egyszerű dolog, mint az élethez való pozitív hozzáállás, megoldja a szülői dilemmákat? A *Frontiers in Psychology* című szaklapban publikált anyag szerint legnagyobb mértékben a szülői attitűd befolyásolja a gyerek viselkedését. Ha a szülő változtat a hozzáállásán, a problémás gyerekek viselkedése is megváltozik. A szakemberek több mint 10 ezer óvodás gyerek és szülei attitűdjét vizsgálták a kutatás keretében. „Megfigyeltük, hogy ha a szülő már a gyerek születése előtt úgy érzi, hogy az ő kezében van az irányítás saját életét illetően, akkor a gyerek lényegesen kevesebb viselkedéskérdéssel küzd a későbbiekben. Ezzel szemben, ha a szülő úgy gondolja, hogy életét külső tényezők irányítják és ő maga tehetetlen, a gyerek is többféle viselkedéskérdéssel küzd majd megcsalja életét” – fogalmaz a kutatást vezető Jean Golding professzor, a University of Bristol munkatársa.





A NYELVFEJLŐDÉS A MÉHBEN KEZDŐDIK

Korábbi vizsgálatok kimutatták, hogy az ember nyelvi fejlődése már pár napon belül elindul, egy újszülött ugyanis néhány nappal születése után különbséget tud tenni a különböző nyelvek ritmusa között. A Kansas Egyetem Orvosi Központjának szakemberei arra voltak kíváncsiak, vajon nem lehetséges-e, hogy valójában ennél is korábban kialakul ez a képességünk? A *NeuroReport* című lapban ismertetett kutatás során Utako Minai és munkatársai 24, nyolcadik hónapos terhes nőt vizsgáltak meg magnetokardiogram (MCG) segítségével, ami az ultrahangnál sokkal érzékenyebben képes érzékelni a magzat szívverésében bekövetkező változásokat. A pocaklakókhoz angolul, illetve japánul beszéltek, és a vizsgálat kimutatta, hogy a magzati szívhang megváltozott, amikor az ismeretlen ritmusú japánt hallották, míg az ismerős angol nyelv megszólalásakor a szívritmus változatlan maradt. Mindez egyértelműen alátámasztja, hogy már a magzat is különbséget tud tenni az egyes nyelvek között, ami a nyelvkutatás terén igen fontos fejleménynek tekinthető.

mindennapi pszichológia



Rendelje meg lapunkat!
Látogassa meg weboldalunkat, iratkozzon fel ingyenes Hírlevelünkre!

www.mipszi.hu

Zelena András

A betegség előnyös oldala

FREUD
BETEGSÉG-
ELŐNY-FOGALMA
A HÉTKÖZNAPOKBAN

Egy hete otthon lábadozik iskoláskorú csemeténk. Betegszabadsága utolsó napján pechjére az e-naplóban rögzítik a matekdolgozat eredményét. A lurkó hasfájása a rossz jegy miatti atyai dörgeelmek után szinte azonnal erősödni kezd, közérzete romlik. Ekkor persze megváltozik a szülői hangvétel is, újból a gondoskodó, gyermekét ápoló szülőszerep kerül előtérbe. Ha rövid időre is, de a feledés homályába merül a kettes dolgozat...

Hogyan válik előnnyé a baj?

Az 1900-as években Sigmund Freud vetette papírra a betegségelőny fogalmát, s az évek során a fogalomhasználat kiegészült. Természetesen nem arról van szó, hogy jó dolog betegnek lenni. Sokkal inkább azokról a kellemetlen körülmények mellett felszínre hozható előnyökről, melyeket a beteg saját hasznára fordít-

hat. Eszerint létezik elsődleges, másodlagos, s a legújabb terminológia szerint harmadlagos betegségelőny is.

- Elsődleges, ha pszichés konfliktusaink és terheink helyett testi bajaink törnek elő, ezáltal gondolatainkat eltereljük a lelket őrítő problémákról. Felmegy a lázunk és megbetegszünk, s a lelkünkre nehezedő mentális teher helyett romló állapotunkra és a gyógyulásra kell koncentrálnunk.

- Másodlagos a betegségelőny például akkor, amikor a szorongó, de iskolai versmondásra kötelezően kiválasztott nebuló rosszulléte miatt mégsem tud részt venni az iskolai ünnepségen. S az is ide sorolható, ha egy munkatárs betegsége okán mentesül bizonyos lejáró határidejű feladatok elvégzése alól: munkahelyi felettese biztosítja feladatai átcsoportosításáról, s nem a rá váró feladat el nem végzését kéri rajta számon, hanem együttérzően előbbi jobbulást kíván neki.

- A harmadlagos betegségelőnyre leggyakrabban a családorvosi rendelőben találunk gazdag példaanyagot – a kalapáccsal körmére ráütő lakatos nem tud munkába állni hetekig, „táppénzre íratja magát”, ha például otthon, a ház körül is akad munkája.

A minket körülvevő világ számtalan példával szolgál, hiszen meglehetősen gyakori jelenségről van szó. Már akár kisgyermekkorban is felfedezhetjük, hogy a család legifjabbjai is képesek „tüneteket produkálni”, ha azt érzik, szüleik között konfliktus támadt, veszekszenek. Hiszen melyik szülőpár folytatná a vitát, ha a gyermeküknek hányingere van vagy fáj a hasa, feje?! Iskoláskorunkból sokan emlékszünk arra, hogy a matekdolgozat reggelén mennyivel gyakoribb az émelygés és hasi diszkomfort érzése, mint egy napsütéses hétvégi reggelen.

A munka világában sem kell sokáig kutatnunk a példákért:

- Bálint a legnagyobb lelkesedéssel segítene átrendezni az éttermet az év végi bulihoz – ha a csigolyái nem lennének összecsiszva. Így viszont nem akar láb alatt lenni, haza is megy, s később, a munka befejeztével visszajön. Kollégái pedig sajnálják, hiszen egész nap olyan sokat panaszkodott a hátfájására.

- Anna sem azért munkanélküli huzamosabb ideje, mert könnyebb napi nyolc-kilenc órás munkarend helyett a járadék összegéből és heti egy nap alkalmi munkából megélnie. Mindennek a hátfájása áll a háttérben. Csak olyan munkahely felel(ne) meg számára, ahol nem kell sokat ülnie és állnia. Állítása szerint bár folyamatosan böngészi a hirdetéseket, mind egyikben talál valamit, amire az egészségi állapota miatt inkább nem is jelentkezik. Akar dolgozni heti 40 órában, de a körülmények sajnos ezt nem teszik lehetővé...

- Más helyzetekben is felismerhetjük a betegségelőnyt – vagy az alkalmazására tett kísérletet. Példának okáért hamar híre megy a nyelvvizsgálók között, hogy a begipszelt kézzel érkezőt a vizsga szabad beszélgetése során nem tételhúzással nyaggatják, hanem sérülése, bal esete felől érdeklődnek. A rutinos vizsgáló pedig alaposan felkészül ezekből az igényes és grammatikailag jól formált válaszokból-szófordulatokból. Kevésbé éri meglepetés, így pontszáma magasabb lesz.

Mint láttuk, a minket körülvevő világból szocializációnk hajnalától kapunk visszaigazolást arra vonatkozóan, hogy aki beteg, afelé a társadalom támogató gesztusai irányulnak. S persze annak is tanúi lehetünk, hogy ezt az össztársadalmi „védőernyőt” sokan manipulatív céllal, szinte készség szinten alkalmazzák hétköznapijaik során.

Dr. Zelena András PhD

adjunktus,
Budapesti Gazdasági Egyetem,
Társadalom-tudományi Intézet



Limpár
Imre

pozitív mementó

Münchhausen báró csodálatos kalandjainak sorában akad egy gyöngyszem, amikor is önmagát saját hajánál fogva húzza ki a fenyegető mocsárból. Vajon képesek lehetünk-e ugyanezzel, amikor a mi életünk „mocsárba kerül”? Vagyis önerőből ki tudunk-e emelkedni a minket vissza-visszahúzó erők rabságából?

A lélek sajátos titkainak logikája ad némi kapaszkodót mindehhez. A pozitív mementó technika pont

erről szól – használata azonban eltökéltséget és erőfeszítést igényel.

AMIKOR CSÚCSON VAGYUNK...

Majd kicsattanunk a jókedvtől, az örömtől, úgy érezzük, végre révbe értünk és ez a nap, hónap vagy év elhozta oly sokáig dédelgetett vágyaink beteljesülését. Ekkor még csak nem is sejtjük – s ha emlékeztet is rá valaki, hisz minden elmúlik, még a gondolatot is elhessegetjük –, hogy a színfalak mögött egy újabb

életciklus várja beköszöntét. A „rév” hamarosan megszürkül, a siker pompás színei valahogy kifakulnak és vagy így, vagy úgy, a hétköznapi szürkesége elkerülhetetlenül felüti majd fejét. Örömmámorunkban ez természetesen nem jut eszünkbe, miért is jutna!? Elvégre most sikerittasan bizton reméljük, hogy ez már örök, ez megmarad, ez a miénk, s nem kell többé újra meg újra gyötrődnünk, eleget szenvedtünk már eleddig. A valóság azonban kisvártatva kegyetlenül rácsúfol romantikusan szép vágyakozásunkra – mi pedig kétségbeesetten ámulunk, hogy jött el újra a régi pokol?

Tehetünk azonban mást: mindig van másik út, mindig lehet másként cselekedni, mint korábban, s éppígy egy negatív ciklus is megtörhető. Ehhez kínál egy eszközt, ha érzés- és gondolatvilágunkról pozitív mementót készítünk, amikor igazán jó passzban vagyunk. Ez egyfajta keresztmetszeti kép aktuális helyzetünkről. Nincs titok, nincs trükk, csupán annak rögzítése, hogy épp miként szemléljük környezetünket, mit gondolunk a számunkra fontos személyekről, hogyan látjuk önmagunkat – s összességében mit érzünk mindezekkel kapcsolatban. Az élet olyan pillanatai ezek, amit egy egyiptomi sírfelirat így fejezett ki: „Előtűnnek neked az ég támaszai, s meglátod a titkokat, melyek ott vannak.” Tiszta minőségek, amiket megélésükkor igazságnak nevezünk, s amikhez az az érzés társul: egyszerűen jó élni. 10-20 percig tartó különleges csodák, melyek apró „kivonatát” kívánjuk megmenteni magunknak későbbi nehéz élethelyzeteinkre.

LEJTMENETBEN...

Ha ugyanis egy nap újra lejtmenetben vagy a gödör alján találjuk magunkat, akkor – tegyük szívünk-re a kezünket – jöhet bárki okos tanácsokkal, bölcs idézetekkel, magvas gondolatokkal, remek kiadványokkal, valahogy mégsem hiszünk neki. Amikor mindent áthat a nyilalló fájdalom, a gyász fekete homálya vagy a sikertelenség kudarcos kótyagossága s a krízis beszűkült állapota úrrá lesz rajtunk, egyszerűen nem hisszük el, hogy a jövő és a sorsunk lehet még újra szép, érezhetjük még magunk boldogságtól mámorosnak.

Ekkor lehet életmentő saját pozitív mementónk. Mert nem mással kell perlekednünk, csakis önmagunkkal. A saját véleményünkkel. A gödör alján – afféle palackpostaként – felpattintjuk a hegycsúcsra megírt pár so-

ros üzenetünket. Ez a néhány gondolat, melyeket önmagadnak írsz, egy éltető esszencia. Ha más mondaná ugyanezeket, nem hinnéd el, de ha mi üzenünk önmagunknak, néha a ború ködén képes áthatolni a korábban átélt csúcsmélység szavakba zárt derűje.

Legközelebb tehát, kedves Olvasóm, mikor azon kapod magad, hogy madarat lehet veled fogatni, annyira szárnyalsz, ragadj egy tollat, egy cetlit és kezd leírni, amit és ahogy abban az emelkedett pillanatban érzel és tapasztalsz. Aztán tedd be a felső fiókba, és ha legközelebb a tél sötét napjai melankolikus hangulatba hoznak, merd kinyitni azt a fiókot, s szembesülj önmagad egy jobb verziójának gondolataival, érzéseivel. Nem tudhatjuk előre, mikor jön el egy-egy ilyen örömlállapot, amit rögzíthetünk – néha a villamoson zötykölődve vagy egy napsütéses teraszon kávéat hörpölve, máskor pedig nehéz pillanatok után apró örömekre eszmélve.

Álljon itt példaként egy konkrét pozitív mementó, mely nem olyan rég esett meg velem egy vasárnap reggelen. A tapasztaltakat azonnal papírra vettem. Változtatás nélkül, ekképp:

„Enyhe hidegben ülök a kisszobában, ölemben takaró, kezemben egy könyv. Azt érzem, mindenem megvan, nincs korlát, lehetőségeim végtelenek, nem kell már sietnem. Ő még alszik. Béke van és harmónia. Egyszerűen jó élni. Látom az akadályokat, de csak apró jelzőfényeknek tűnnek – a csapdahelyzet már nem opció. Mindenre van időm, mert tudom, valójában mennyire csepp az én életem a mindenségben. Mégis olyan érzés önt el, mint mikor a jótékony fűszer az egész leves karakterét meg tudja változtatni. Egyszerűen könnyed a levegővétel, belsőmre nyugodt lendület jellemző. A fagyos pára az ablakon, az üres kávéscsésze, a vasárnap csendje mind biztonságot nyújtanak, emlékeztetnek a csodára: a dolgok vannak, léteznek, nem csupán körülvesznek. Lehetsz büszke, lehetsz szomorú, lehetsz dühös, üvölts vagy mosolyogj – ez mind Te vagy. Vedd észre, milyen csodák vesznek körül. Gazdag vagy – no nem a vagyon értelmében, hanem csak úgy, mert vagy. Mindened megvan. Élsz, lélegzel, nem üldöznek – egyszerűen csak létezhetsz úgy, ahogy Isten megteremtett.”

Limpár Imre – tréner, tanácsadó
szakpszichológus



A HANGYÁRÓL VAGY A TÜCSÖKRŐL VEGYÜNK PÉLDÁT?

Bizonyára mindenki ismeri Ezópusz meséjét, amelyben a tücsök egész nyáron csak muzsikál, míg a hangya szorgosan gyűjtöget télire. Talán az előbbi életmód legtöbbünk számára vonzóbbnak és könnyebbnek tűnik, ám egy nemrégiben közzétett kutatás szerint hosszú távon a hangya stratégiája a kifizetődőbb. Susan Zhu, a UConn pszichológus kutatója arról számolt be, hogy bár az utóbbi megközelítés nehezebb és időigényesebb, ez a fajta stratégia – amit a kutatók maximalistának neveznek, – mégis jobban megéri. Maximalistának azt nevezik, aki olyan döntéseket hoz, melyek számára és a többiek számára is a legkedvezőbbek, vagyis maximalizálni igyekszik a pozitív hatásokat, és az elképzelhető legjobb döntés meghozatalára törekszik. Korábbi kutatások kimutatták ugyan, hogy a maximalisták sokszor kevésbé boldogok, többet stresszelnek és gyakran bánják meg korábbi döntéseiket, a szakember szerint mégis több a pozitív hozadéka ennek a megközelítésnek. A maximalisták ugyanis előre gondolkodnak, tudatosak, és a kemény munkának köszönhetően végül ők járnak jól. A tücsök hozzáállása ezzel szemben az, amit a szakemberek „megelégedő” típusnak neveznek – vagyis olyanak, aki megelégszik az elég jóval, a pillanatnak él, nem vágyik feltétlenül a tökéletesre. Ez a típus meghozza döntését, elégedett vele és rögtön továbblép. Természetesen a legtöbb ember a két szélsőség között helyezkedik el, amint az a kutatók által végzett felmérésből is kiderült – ahogy az is, hogy a maximalisták kifejezetten jövőorientáltan gondolkodtak, jobban tudtak spórolni, és mások jövőjére is nagyobb figyelmet fordítottak. Összességében ugyanakkor a szakemberek szerint az lesz a legboldogabb, aki gondol a jövőre, mint a hangya, de élvezzi a mát is, mint a tücsök – vagyis érdemes mindkét meseszereplőről példát venni.

mindennapi
pszichológia

MiPsz
webáruház



Megújult!



Előfizetne
a Mindennapi
Pszichológia
magazinra?



Szeretné
megrendelni
kiadványa-
inkat?



Válasszon kedvező csomagajánlataink közül!
Webáruházunkban gyorsan, egyszerűen megteheti!

Figyelje akcióinkat!

www.mipszi.hu

A drogprevenció modern útjai

Kapitány-Fövény Máté

„Ne drogozz, fiam, mert junkie-ként végzed a híd alatt!”. „Ha kipróbálsd a füvet, az egyenes út a kokainhoz és heroinhoz!” „Ha már választanod kell, igyál inkább!” Gyakran elhangzó intelmek ezek, melyek – túl azon, hogy társadalmunk pszichoaktív szerekkel kapcsolatos ambivalens viszonyulását tükrözik – lényegében széles körben elterjedt tévhiteken alapulnak. A hatékony megelőzés azonban nem építhet efféle féligazságokra és moralizáló tévhitekra. Jelen cikk elsődleges célja, hogy bemutassa és feloldja e gyakori tévhiteket, s bepillantást nyújtson a modern drogprevenció útjaiba.

KROKODIL A MŰFÜVÖN

- Az egyik legtöbbször felmerülő tévhit éppen a szerhasználat gyakoriságára, elterjedtségére vonatkozik. Különösen igaz ez a serdülők korosztályára. Ha megkérdezzük egy tizenévest, véleménye szerint a kortársai hány százaléka használ már életében illegális szert, sokszor kapjuk azt a választ, hogy a többség már bizonyosan kipróbált valamilyen tiltott drogot. Ha pedig a serdülő így vélekedik, annak normaképző hatása lehet: amennyiben úgy hiszem, hogy a hozzám hasonlóak jelentős része rendelkezik droghasználati tapasztalattal, az legitimé teheti az én szerfogyasztásomat is. Ha nekik lehet, nekem miért ne lehetne? Az igazság ezzel szemben az, hogy országos szinten a magyar tizenéveseknek „mindössze” 15-20 százaléka próbált már valamilyen illegális szert (főként kannabiszt). Közel sem a többségről beszélünk tehát, ráadásul ez a 15-20% úgynevezett életprevalencia érték, amiben benne foglaltatik a múltban történt, akár csak egyszeri kipróbálás is.

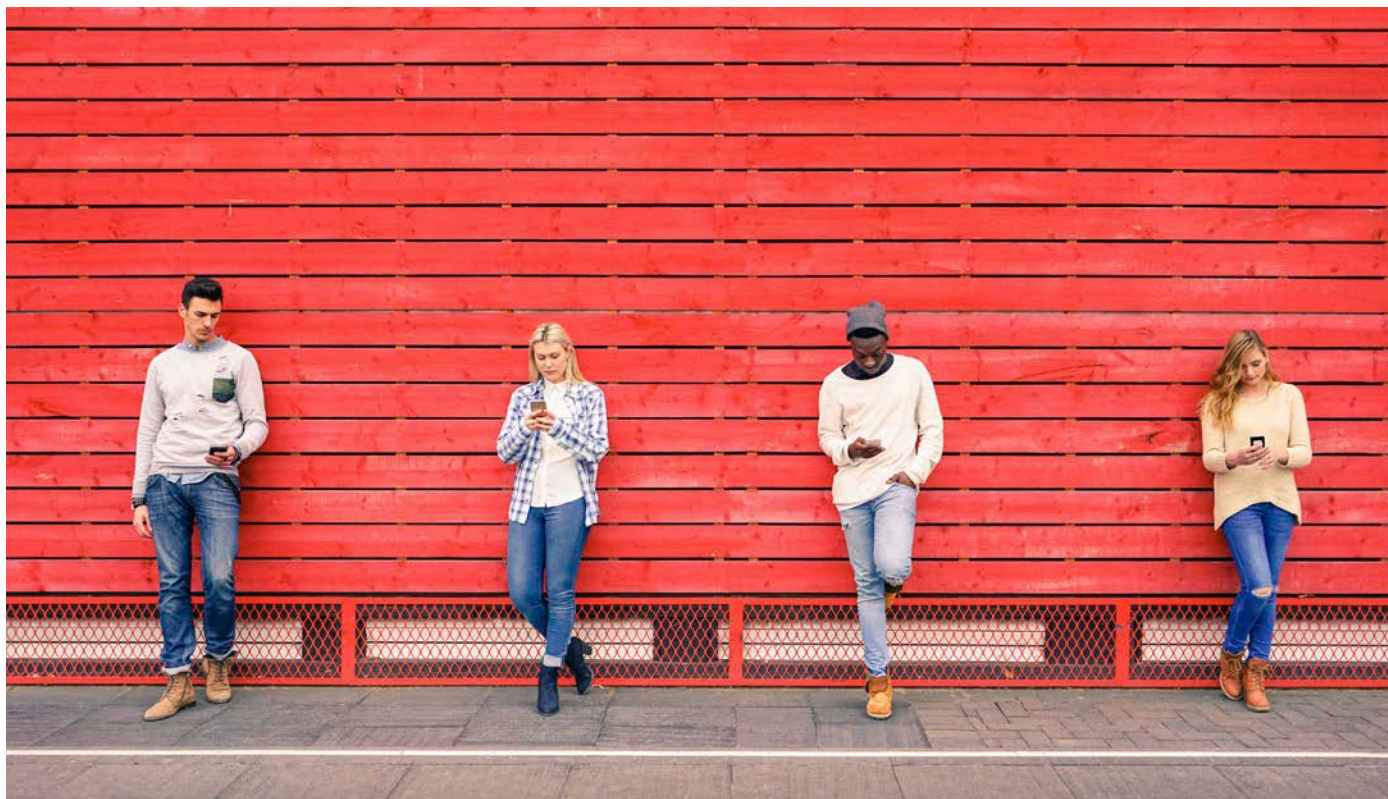
- Az új pszichoaktív szerek egyik legnépszerűbb típusa a biofű. Ez esetben maga az elnevezés is tévhitet generál. Vannak ugyanis szerhasználók, akik valóban azt gondolják, hogy a biofű tényleg bio, vagyis – a bioélelmiszerek és a paleolit táplálkozás korába tökéletesen belesimulva – kevésbé ártalmas, és ha úgy tetszik, trendibb, mint a legtöbb drog. Tekintve, hogy szintetikus vegyületről beszélünk, amit többnyire fehér por formájában árusítanak, és figyelembe véve, hogy a dohánynal vagy növényi törmelékkel elkevert port sokszor még acetonnal is lefűjják, könnyen belátható, hogy a legkevésbé sem növényi eredetű, főként nem ártalmatlan szerről van szó. Nem véletlen, hogy az elmúlt években egyre több addiktológus és

toxikológus szakember kezdett el műfűként hivatkozni e szertípusra.

- Gyakori jelenség – és egyúttal számos prevenciós program hibája is – az elrettentés érdekében felhasznált túlzó, sokszor minden tudományos bizonyítékot mellőző információk átadása. Jó példa erre a krokodil névre keresztelt új pszichoaktív szer interneten való megjelenése. A világhálón böngészve talán az Olvasók is találkoztak olyan borzasztó képekkel, amik azt sugallták, hogy a krokodil nevű drog csontig lemarja a használó húsát. A krokodil dezomorfín-származék, vagyis a heroinhoz és rokonvegyületeihez hasonló szer. Az elrettentő képeken látható gyulladások és fekélyek azonban más szerek injekciós használatától is kialakulhatnak, ráadásul a krokodil hazánkban egyáltalán nem terjedt el. A krokodilnak e meglehetősen hatásvadász internetes bemutatkozása tehát sajnos elvonhatja a figyelmet a többi, hasonló szer ártalmairól.

- Ugyanez a helyzet a GHB (közismertebb nevén Gina) körül kialakult, messze gyűrűző média-visszhang esetében. Az elmúlt években rengeteg híradás foglalkozott a lányok italába csempészett randi-droggal, ami eszméletvesztést, emlékezetkiesést idézhet elő. A GHB valóban alkalmas arra, hogy erősen szedatív módon hasson, kiszolgáltatott helyzetbe juttatva fogyasztóját. Saját kutatásaink is igazolták, hogy a nemi erőszak áldozatául esett lányok szervezetében alkalmanként valóban kimutatható. A visszaélések többsége egyébiránt vagyonelleni bűncselekmények formájában valósul meg, vagyis a bágyadt, adott esetben ájult lányok és fiúk pénzét, okostelefonját és egyéb értékeit lopják el. Rendkívül fontos azonban hozzátenni, hogy az áldozatok többségénél a vér- vagy vizeletmintákban csakis alkohol volt azonosítható. Ezeket a lányokat és fiúkat tehát leittatták. Több prevenciós kampány foglalkozott azzal, hogy a lányok miként tudnának biztonságosan mulatni (a fiúkkal egyáltalán nem foglalkoztak). Fi-

A szülőnek ismernie kell a serdülő életét, vágyait, céljait és bánatát – de nem egészséges, ha mindenáron tudomást kíván szerezni gyermeke titkairól



gyeljenek oda az italukra, ne hagyják a pulton a poharukat, dugják hüvelykujjukat a sörösuveg nyakába. Az alkoholfogyasztás kockázatai valahogy ismét háttérbe szorultak. A Gina, akárcsak a krokodil, „elvitte a hátán a show-t”.

HITELES INFORMÁCIÓÁTADÁS

A hatékony megelőzés egyik kulcsa a hiteles információnyújtás: az említett tévhitek eloszlátása a célcsoport számára is érthető, adott esetben izgalmas módon. Sok prevenciós program követi el azt a hibát, hogy túlzottan didaktikus szemléletű, frontális előadások formájában próbálja belesulykolni a fiatalok fejébe: drogozni veszélyes! Hatékonyságvizsgálatokból tudjuk, hogy az ilyen jellegű, elrettentés-fókuszú információátadás szinte teljességgel hatástalan. A tizenévesek egész egyszerűen ellenállással reagálnak rá, mert úgy érzik, nem hiteles. Lehet, hogy már kipróbálták a kannabiszt, és pusztán kellemes, megerősítő élményeket szereztek. Ez esetben hiába diktálja nekik az előadó, hogy a kannabisz, mint kapudrog elvezethet a súlyosabb függőséget kiváltó szerek használatához, személyes tapasztalatuk ellentmond a prevenciós foglalkozáson hallottaknak. Sokkal célszerűbb tehát a szerfogyasztás hátte-

rében álló okokat feltérképezni és azokkal foglalkozni – interaktív, a hallgatóságot is bevonó módon. Beszélgetéssel, szerepjátékkal, csoportos, kooperatív munkával.

SZÜLŐK A PREVENCIÓBAN?

Kérdés persze, hogy mit tehet a szülő? Hogyan járulhat hozzá az eredményes megelőzéshez? Alapvető jelentősége van a szülő és a gyermek közötti kommunikációnak. Mennyire bizalmas a viszony? Milyen arányban fordulnak elő tabutémák, tiltott érzések vagy gondolatok? Sok szülő – adott esetben tekintélyének megóvása érdekében – hajlamos a serdülővel is gyermekként beszélni, miközben a lényeg éppen a felelősségteljes gondolkodás átadása lenne. A szülőnek ismernie kell a serdülő életét, vágyait, céljait és bánatát – de nem egészséges, ha mindenáron tudomást kíván szerezni gyermeke titkairól. Nem könnyű feladat elérni, de az az ideális állapot, ha a szülő érezteti a tizenévesrel, számíthat rá, ha segítségre van szüksége, ugyanakkor képes háttérben maradni, ha a gyerek maga akarja megoldani problémáit. Már kora gyermekkortól kezdve fontos, hogy a szülő világos, egyértelmű szabályokat állítson, és ezekhez ő maga is következte-

sen viszonyuljon. A serdülők sokszor lázadnak a rendszer, a szabályok ellen, valójában azonban hatalmas igényük van a keretekre, amik biztonságot nyújtanak számukra ebben a testi-leg, hormonálisan, érzelmileg és kognitívan folyamatosan változó életszakaszban.

Kérdés az is, hogy a szülő milyen példát mutat? Tudjuk, hogy a verbálisan megfogalmazott intelmeknél az esetek többségében sokkal jelentősebb hatása van a tényleges viselkedésnek. Hiteltelenné válik, aki ugyanazokért a hibákért szidja gyermekét, amiket nap mint nap ő is elkövet. Maga a szerhasználat se legyen kerülendő téma! Nem árt tisztázni, hogy általában miért iszik, dohányzik vagy drogozik valaki – és természetesen kitérni a szerhasználat kimeneteire is. A szülő csak akkor segíthet érdemben a tizenévesnek abban, hogy megtalálja a szerfogyasztás alternatíváit, ha átlátja, milyen hiányosságok léptek fel a serdülő életében. Ez lehet magányosság, lehet konfliktuskezelési nehézség, lehet gátlásosság, lehet levezetésre váró energia, indulat vagy harag.

A modern prevenciós programok tehát a családi rendszer egészét, sőt ha erre lehetőség van, a közösség egészét célozzák meg, szülők és tizenévesek számára egyaránt biztosítva az információk átadását, illetve az egyes készségek fejlesztését.

VIRTUÁLIS TEREK A PREVENCIÓBAN

A virtualitásba csúszó világ igényeire reflektálva az elmúlt évtizedben számos, weben vagy okostelefonokon futó prevenciós program jelent meg a nemzetközi szintén. A virtuális terekben végzett prevenciós munka nagy előnye, hogy képes elérni azokat is, akik más körülmények között nem találkoznának hasonló kezdeményezéssel, illetve adott esetben nem keresnének szakmai segítséget. Mivel a célcso-

port tagjait ilyen esetekben anonim módon tájékoztatják, könnyebben tudnak foglalkozni olyan kényes témákkal, mint az illegális szerhasználat vagy éppen a szexualitás. Szintén fontos kiemelni, hogy a prevenciós alkalmazást vagy honlapot használó az önrányítotttság és az énhatékonyság élményét tapasztalja meg, hiszen a nap huszonnégy órájában bármikor, a neki tetsző helyen és időben tud információt gyűjteni vagy készséget fejleszteni. Az érzés, hogy én magam irányítom a prevenciót, elősegíti személyes bevonódásomat. A prevenciós applikációk hatékonynak bizonyultak mind a legális, mind az illegális szerhasználat visszaszorításában, ráadásul költséghatékonyabbnak is tekinthetők, mint a személyes, szakemberek által nyújtott prevenciós programok. Arról nem is beszélve, hogy – hisz napjainkban a tizenévesek többsége rendelkezik okostelefonnal és internet-eléréssel – sokkal szélesebb körben képesek elérni a célcsoport tagjait. Elsősorban az Egyesült Államokban terjedtek el a játékos formájú, úgynevezett gamification módszerével kivitelezett prevenciós alkalmazások. A játékelemek használatával történő megelőzés lényege, hogy adott esetben akár flow élmény kíséretében valósulhat meg a tudásbővítés és készségfejlesztés. Az ilyen jellegű honlapok és applikációk az elmúlt években Európában is egyre népszerűbbé váltak.

Természetesen nem szerencsés, ha a serdülő még jobban beletemetkezik a virtuális világba, az okos eszközökön kivitelezett megelőzés így személyes készségfejlesztéssel, illetve valós közösségi élmények megtapasztalásával tekinthető igazán hatékonynak. Nem árt ugyanakkor, ha a fiatal a zsebében is hordhatja a segítséget. Ha szüksége lesz rá, a neki tetsző pillanatban felhasználhatja. A modern prevenció éppen ezért mobilizált.

VoltEgySzer: az első mobilizált drogprevenció hazánkban

A Nyíró Gyula Kórház-OPAI Drogambulanciája és a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Kreatív Technológia Laborja, Dr. Kapitány-Fövény Máté szakmai vezetésével fejlesztette a VoltEgySzer névre keresztelt prevenciós alkalmazást, és a szülőknek is szóló www.voltegyszer.com honlapot. Többek között animált képregényekkel, szerepjátékkal és interaktív információátadással teszik izgalmassá a megelőzést. Az alkalmazáson belül szintén elérhető kvíz-játékkal a fiatalok továbbá sportolási és szabadidős kedvezményeket is nyerhetnek.

Dr. Kapitány-Fövény Máté

pszichológus,
Simmelweis
Egyetem ETK
Addiktológia
Tanszék, Nyíró
Gyula Kórház-
OPAI Drogbeteg
Gondozó és Pre-
venciós Központ

Az ember, aki elkerülte a boldogságot

Vizin Gabriella

Sokunknak ismerős lehet Hermann Hesse „pusztai farkasa”, akiről így ír a szerző: „Végtelenül csöndesen és visszahúzódóan élt...nem volt barátkozó természetű, általam addig senkinél nem tapasztalt mértékben kerülte az embereket, pusztai farkas volt valóban, aminek mondta magát.” (Hermann Hesse: A pusztai farkas).

Hesse hőse visszahúzódó volt, szégyenlős, kerülte az embereket, ugyanakkor szenvedett a magánytól. Gyakran pszichoterápiás keretek között is találkozunk hasonló személyekkel – olyanokkal, akik mindenféle társas kapcsolatot és helyzetet messziről elkerülnek, csendesek, visszahúzódóak, és vágnak ugyan a szoros, szeretetteljes kapcsolatra, de mégis kitérnek előle. Ilyen volt Balázs, akivel évekkal ezelőtt találkoztam.

Amikor a 30 év körüli, jóképű, magas fiatalember pszichoterápiás segítséget kért, párkapcsolatban élt, azonban boldogtalan volt, nehezen beszélt az érzelmeiről és gondolatairól, párja kívánságait előbbre tartotta saját szükségleteinél, a szexuális élete annak érzelmi intimitást jelentő aspektusával együtt romokban hevert. Évek óta kerülte a vizsgaszituációkat, emiatt, noha szakmájában tehetséges volt, diplomát mégsem szerzett. Iga-

zán jó barátja nem volt, a legszorosabb kapcsolatot számára testvére jelentette, akivel hétvégenként együtt játszottak különböző számítógépes játékokat. Alkalmatlannak találta magát arra, hogy új dolgokat kipróbáljon, a régi kedvteléseit is ritkán űzte, nem szívesen járt el szórakozni, nem is igen volt kivel. Ugyanakkor szenvedett a magánytól, szenvedett az alkalmatlanság érzésétől, a kishitúségtől, attól, hogy képtelen változtatni élete folyásán, képtelen változtatni viselkedésén.

Balázsnak elkerülő személyiségzavara volt. Annak ellenére, hogy meglehetősen gyakori a népesség körében (a legtöbb kutatási eredmény 2-5% közé teszi), mégsem ismerjük elég ezt a kórképet.

LÉTEZIK-E EGYÁLTALÁN ELKERÜLŐ SZEMÉLYISÉGZAVAR?

Elsőként 1945-ben Karen Horney, majd 1969-ben megjelent összefoglaló munkájában Theodore Millon írta le az ilyen személyiségzavarral küzdők jellemzőit. A leírásokban közös, hogy ezek a személyek kötődési igényük ellenére kifejezetten kerülnek a szoros emberi kapcsolatokat. A háttérben leginkább kishitúságuk, szégyenük és az önvédelem áll.

Kutatási eredmények szerint a gyermekkori fokozott félénkség előrejelezheti az elkerülő személyiségzavar kialakulását, ugyanakkor az idő előrehaladtával számottevően mérséklődhetnek a kora felnőttkortól fennálló zavar tünetei. McGlashan és munkatársai az *American Journal of Psychiatry*-ban 2005-ben megjelent cikkükben 2 éves utánkövetés alapján a zavar legmakacsabb tünetének az alkalmatlanságérzést találták, míg a leginkább változékony szimptomának az emberekkel való foglalkozások vagy az új tevékenységek elkerülése bizonyult.

A mentális zavarok diagnosztizálását segítő Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyv 2013-ban megjelent 5. kiadása (DSM-5) részletesen tárgyalja e zavar diagnosztikai kritériumait. Eszerint az elkerülő személyiségzavarral küzdő személyek jellemzője a gátoltság különféle helyzetekben, a kritikával szembeni fokozott érzékenység és az átható alkalmatlanságérzés. További tünet lehet az emberekkel való foglalkozások kerülése, fokozott visszahúzódás az intim kapcsolatokban, az új tevékenységek kerülése, mert ezekben a helyzetekben zavarba hozhatják, kritizálhatják vagy megszégyeníthetik őket.

Több olyan kutatás is napvilágot látott, amelyek megkérdőjelezzik e zavar létjogosultságát. Kétségtelenül lehet hasonlóság és átfedés a szkizoid személyiségzavarral, amelynél a kapcsolatok kerülése nem jár diszkomfort-érzéssel, vagy a nárcisztikus személyiségzavar félénk típusával, amelyben a grandiózus gondolatok – még ha elfedve is – ugyanúgy jelen vannak, mint a feljogosított nárcizmus esetén. Ezzel szemben az elkerülő személyekre inkább az alkalmatlanságérzés jellemző. Mindazonáltal a szakemberek számára a legnagyobb kihívást az elkerülő személyiségzavar szociális szorongástól való elkülönítése okozza. Utóbbinál a személy körülbelül az általános iskola ötödik osztályától kezdve kerül azokat a társas helyzeteket, amelyekben mások figyelmének van kitéve. Bizonyos esetekben az elkerülő személyiségzavart a szociális szorongás súlyos formájának tartják, azonban a tüneti hasonlóság ellenére a kettő között viselkedési, érzelmi és kognitív szinten is lényeges különbségek vannak. Az elkerülők az egész személyiségükre kiterjedő alkalmatlanságérzéstől és csökkent értékűségtől szenvednek, ami sokkal kevésbé jellemzi a szociális szorongókat. Emellett az elkerülő személyiségzavarral küzdők nem csupán a társas helyzeteket kerülnek, hanem a döntéshozatalt is, így gyakran halogatnak, kerülve a negatív és pozitív érzelmek átélését, az intim érzelmek megosztását, a szoros emberi kapcsolatokat, a testi érzések vagy a szexuális késztetések megtapasztalását – egészen az ízletes, fűszeres ételek fogyasztásáig vagy a véleményük szerint kockázattal járó tevékenységek kipróbálásáig.

Balázs szerette a szakmáját, ám úgy ítélte, alkalmatlan arra, hogy diplomát szerezzen. Ebbéli meggyőződésének köszönhetően rendszeresen elhalasztotta vizsgáit az egyetemen, aminek az lett a következménye, hogy 10 év alatt sem sikerült le-

*diplomázni. A cégnél, ahol dolgozott, lehetősége lett volna külföldön munkát vállalni, de nem mert belevágni – úgy vélte, képtelen egy ilyen helyzet-
tel megküzdeni. Mindannak ellenére gondolta ezt magáról, hogy munkatársai és főnökei megbecsülték, jó szakembernek tartották. Balázs következetesen elkerülte azokat a helyzeteket és élményeket, amelyek lehetőséget kínáltak volna arra, hogy boldog és elégedett legyen. Vágyott a boldogságra, tudta, mit kellene tennie – de mégsem tette. Joggal merülhet fel bennünk a kérdés, hogy vajon miért?*

MI ÁLL A HÁTTÉRBE?

A terápiás tapasztalatok alapján úgy tűnik, hogy a zavar hátterében egy olyan büntető, kritikus szülő vagy fontos más személy áll, aki az egyént gyermekkorában gyakran megalázza, bántalmazta és elutasította. Ennek köszönhetően a kisgyerek azt a meggyőződést alakítja ki önmagáról, hogy ő a rossz, megérdemli, ha bántják. Alkalmatlan arra, hogy szeressek, elfogadják, megbecsüljék. Vagyis ő alapvetően csökkent értékű, emiatt nyilvánvalóan el fogják utasítani – ez a meggyőződés vezérli az ilyen páciensek gondolkodását önmagukról és társas kapcsolataikról. Ezek alapján érthetővé válik, hogy az elkerülő személyiségzavarral küzdők – annak ellenére, hogy vágnak a szeretetre és intimitásra – miért kerülnek el azt. Rettegnek az elutasítástól, ami gondolataikban könyörtelenül bekövetkezik, hiszen ezt tanulták meg gyerekkoruktól kezdve a közeli, fontos személyek reakcióiból. A kritizáltság és elutasítottság élménye olyan mértékű szorongással és szégyennel jár, amit az ilyen páciensek nagyon nehezen vagy egyáltalán nem képesek tolerálni, emiatt a kritikák és elutasítás minden lehetséges forrását igyekeznek elkerülni, megmenekülve ezzel a lehetséges megszégyenüléstől.

ELKERÜLNI A SZÉGYENT

A szégyen érzésének átélése rendkívül fájdalmas – elrejtőzés iránti igénnyel, kisebbségi érzéssel, tehetetlenséggel és félénkséggel jár együtt. Az elkerülő személyiségzavarral küzdő személy szégyenlőssége, magatartása a szégyen átélésének elkerülését célozza. Azon túl, hogy rendkívül erős diszkomfort-érzést okoz, a szégyen további jellemzője, hogy az egész egyénre (a szelfre) vonatkozik, tehát arra, hogy

Nem csupán a társas helyzeteket kerülnek, hanem a döntéshozatalt is, így gyakran halogatnak, kerülve a negatív és pozitív érzelmek átélését, az intim érzelmek megosztását, a szoros emberi kapcsolatokat, a testi érzések vagy a szexuális késztetések megtapasztalását – egészen az ízletes, fűszeres ételek fogyasztásáig vagy a véleményük szerint kockázattal járó tevékenységek kipróbálásáig

valaki teljességgel elfogadhatatlan, nem megfelelő – így aztán minden olyan helyzetet igyekeznek elkerülni, amelyben önmaga megmutatásának veszélye fennállhat, hiszen akkor mások számára is kiderülne mérhetetlen alkalmatlansága. A kutatási eredmények – így például Schoenleber és Berenbaum 2010-ben a *Journal of Abnormal Psychology*-ban ismertetett vizsgálatának tapasztalatai – arra engednek következtetni, hogy az elkerülő személyek szégyenre való hajlama ugyan magas, de legalább ennyire lényeges tényező, hogy félnek és idegenkednek magától a szégyen élményétől és igyekeznek azt elkerülni.

A TERÁPIA

A kutatási eredmények alapján úgy tűnik, hogy az elkerülő személyiségzavar pszichoterápiával jól kezelhető, különösen olyan módszerekkel, amelyek az önelfogadás élményének erősödését és az alkalmatlanság érzésének mérséklését teszik lehetővé. Az alkalmazott metódusoktól függetlenül az egyik leglényegesebb tényező a megfelelő kapcsolat kialakítása a páciens és a terapeuta között. E kapcsolat központi eleme a páciens bizalmának megnyerése, hogy az elutasítástól való félelme ellenére képes legyen megnyílni terapeutája előtt.

Balázs gyógyulásában lényeges tényező volt a rendszeres találkozások és a terápia hossza, amely 2 és fél évre nyúlt. Ez elég volt arra, hogy a terápia végére új, izgalmas tevékenységek után nézett, barátságokat alakított ki, új párjával pedig bensőséges, intim pillanatokat tudtak megélni, amire mindig is vágyott.

Vizin Gabriella
klinikai szak-
pszichológus,
pszichoterapeuta,
egyetemi tanár-
segéd
ELTE PPK, Klini-
kai Pszichológia
és Addiktológia
Tanszék

A bűntudat INGÉBEN

Szvetelszky Zsuzsanna



„Tessék, ezt is nekem kell megcsinálnom, mint mindent!” – szól a másik mellettünk, és mi máris elkezdjük rosszul érezni magunkat.

Fel se tűnik, ahogy az ember egyszer csak magára vesz – magára vonatkoztat – egy szemrehányó mondatot, egy kritikus megjegyzést, akár egy lemondó sóhajt, összevont szemöldököt, ráförmedő hangszínt. Pedig, ahogy a mondat tartja: akinek nem inge, ne vegye magára. A kritizáló fél – sokszor nárcisztikus személyiség, aki elnyomja saját frusztrációit, vagy rendszeresen hárítja a felelősséget – a kapcsolat egyik síkján az elégedetlenségét fejezi ki ilyenkor. Mélyebben, a stratégiai szinten azonban manipulál: bűntudatot kelt. S mivel a bűntudatkeltőnek ez a bevett működésmódja, ezért ösztönösen, rutinosan, profi eszközökkel operál. Van a bűntudatnak „normális” típu-

sa: ilyen például, ha a közösség normáit szegi meg az egyén. Van eredendő bűntudatkeltés is: amikor valakibe születésétől fogva belenevelik, hogy ő „rossz”. Holott bármi is a „hibánk” (mondjuk némelyeknél lassabbak vagy kevésbé ügyesek vagyunk), ezért senkit nem kell kompenzálnunk – nincs tökéletes ember. Mindenkinek vannak helytelen cselekedetei, ám ez nem ok arra, hogy minden helytelennek vélt vagy mások által annak mondott, sugallt cselekedet miatt bűntudatot érezzünk.

A klasszikus viccbe találkozunk a róka és a farkas. Így szól a róka: Verjük meg a nyulat. Jó, de miért? – kérdi a farkas. – Ha sapka van rajta, azért, ha nincs rajta, akkor azért! – válaszol

a róka. Odamennek a nyúlhoz, és agyba-főbe verik. Másnap a róka újra kezdi: Te! Verjük meg a nyulat. Na, jó – mondja a farkas –, de ma miért kapjon? – Odamegyünk hozzá, és kérünk tőle cigarettát. Ha füstsűrűt ad, akkor azért, ha meg nem, akkor azért. Odamennek a nyúlhoz: – Te nyúl, adj egy cigarettát! – Füstsűrűt, vagy nem füstsűrűt parancsoltok? – kérdi a nyúl. Mire a róka: Nézd, már megint nincs rajta sapka! Mindennapjainkban ezek a mondatok másképp hangzanak. Még mindig nem csináltad meg, amit kértem? Már megint mélyhűtöttből lesz a vacsora? Miattad most nem tudok... Mondhatad volna, hogy... Kifogyott a vécépapír! Nézzük meg a mélyebb jelentését egy-egy ilyen kommunikációs egységnek. Lehetnél kedvesebb! Nem

A bűntudatkeltő ember nem tisztel bennünket, sőt, ki akar használni. Magatartásának, arckifejezésének, mozdulatainak és szavainak az üzenete: nem sikerült megfelelned, rossz vagy – tehát tartozol nekem. Holott magunknak kell megfelelni: méghozzá az érett, felnőtt, felelős önmagunknak

vagy elég kedves = rossz / bűnös vagy. Még ezt se csináltad meg! És még mi mindent nem, üzeni a mondat első három rövid szavacskája.

A bűntudatkeltés érzelmi zsarolás, lelki kufárkodás, amit a másik a saját érdekében alkalmaz – magva az önzés. A bűntudatkeltés több mint felelősségvárás: rövid távon játszma, melynek célja a bűntudatkeltőnek a másik fölé való pozicionálása, elnyomása, meggyöngyítése. Hosszú távon pedig stratégiai szintű manipuláció. Az ellentmondásos értékrend (ha van sapka rajta, az a baj, ha nincs, az) a kiforgatott szavakban artikulálódik és a realitás összevarrásában testesül meg. A bűntudat érzésének fenntartása, állandósítása – akár múltbéli hibák, vétségek miatt – végső soron az önbizalom hiányát stabilizálja. Ha nem ezt akarná a másik fél, akkor korrekt módon jelezné, hogy mivel van problémája, és a kölcsönös tisztelet keretei között vetné fel a megoldás lehetőségeit, az együttműködést.

Ám a bűntudatkeltő ember nem tisztel bennünket, sőt, ki akar használni. Magatartásá-

nak, arckifejezésének, mozdulatainak és szavainak az üzenete: nem sikerült megfelelned, rossz vagy – tehát tartozol nekem. Holott magunknak kell megfelelni: méghozzá az érett, felnőtt, felelős önmagunknak, még csak nem is a bennünk élő sérült gyermeknek.

A bűntudatkeltő személy összességében képmutató, vagyis tisztességtelen velünk. Ez pedig elég ok arra, hogy hátat fordítsunk neki, vagy ha ez nem megy, legalább hátrébb lépünk a viszonyban. Néha sajnos nincs erre mód, ilyenkor törekedünk a kritikába csomagolt bűntudatkeltés szétbontására, elemzésére. Már megint nem úgy csináltad a levest, ahogy szerettem volna! – 1. Értem, lehet. 2. Pontosan mivel van problémád a levest illetően? (A leves lehet forró és hideg, sós és sótlan, híg és sűrű...). Ne feledjük: felnőtt ember tud magának olyan levest készíteni, amelyet szeretne. Ha nem tud, akkor meg tudja keresni a rávalót. Senkiben nem kelthet bűntudatot azért, amiért nem kedvére való étel került a tányérjába.

A bűntudatkeltők kezelésének másik hatékony módja, ha írásra, vagyis kifogásaik akkurátus meg-

fogalmazására kérjük őket. Leírt szövegben nem lehet úgy mismásolni, mint szóban, nincsenek hangszínek és grimaszok – és az írás megmarad.

Ha a kinyilatkoztató többekhez is szól, például munkahelyen, vezetéként, akkor a mondással, mint pajzzsal védi is magát. Nem mondja meg, hogy ki „tartozik” neki, mégpedig azért, hogy a lehető legtöbben érezzék úgy, hogy tartoznak, és ezért learassa a hasznát. A munkatársak megtámadásának egyik mellékterméke lehet, ha összeugrasztani is sikerül őket.

A csoportmanipuláció egyik eredményes eljárása, ha folyamatos „ingdobálással” – vagyis a címzett nélkül pufogatott, mindenkinek és egyben senkinek szóló épés megjegyzésekkel, kritikákkal – közös ellenséget teremtünk. A folyamat azonban torz kohézióhoz vezet, hiszen az összetartás alapja nem közös értékrend lesz, hanem negatív gondolati struktúra, mely csak látszólag köt össze – valójában azoktól a pozitív dolgoktól von el figyelmet és energiát, melyeket közösen hozhatnánk létre.

Szvetelszky Zsuzsanna

szociál-pszichológus, társadalomkutató, MTA TK „Lendület” RECENS Kutatócsoport. Fő érdeklődési területe az informális közösségek és kommunikációjuk, a rejtett hálózatok karakterisztikája, a pletyka

Ligeti György

A MAXIMALISTA VEZETŐ



A maximalista vezető mindig elégedetlen. Saját és kollégái munkájával és viselkedésével szemben is folyamatosan teljesíthetetlen elvárásokat támaszt. S mivel minden téren tökéleteset akar alkotni – tehát nem jelöli meg az egyetlen legfontosabbat – voltaképpen soha nem tud száz százalékot teljesíteni.

A maximalista vezetők számára a százszázalékos érzés akkor érkezik el, amikor elérik a végkiemerülést, és már nincs erejük a saját (és olykor a környezetük) kizsigerelésére. Nekik a cél első sorban maga a tevékenység, nem az eredetileg kitűzött cél elérése. A maximalista vezető tehát valójában kívülről vezérelt ember. Bár elvárásait látszólag a saját mércéje szerint alakítja és fogalmazza meg, mégsem tud kilátni keretei közül, nem tud a hosszabb távú eredményekért dolgozni, a dolgok magasabb értelmét figyelme fókuszában tartani. Így rendkívül nehezen bírkozik meg azzal a ténnyel, hogy léteznek átmeneti veszteségek, vannak hosszabb-rövidebb borús időszakok.

Ügyfelem sok év megfeszített munkája eredményeként magas pozícióba jutott a vállalatnál. Egyik coaching-alkalmunk során árulta el: számára a legfőbb hajtóerő az, hogy büszke legyen rá az édesapja. Ugyanezen alkalommal tudtam meg azt is, hogy apja már hat éve halott.

Mivel nem tudja megfékezni saját, minden részletet átható igyekezetét, a maximalista vezető nem képes eljutni a feladat befejezéséig vagy befejeztetéséig. Kicsit azokra a futballcsapatokra emlékeztet, amelyek egy félidőn át kiválóan játszanak, aztán kikapnak 3:0-ra, mert a mérkőzés hátralévő részére már elfogy az erő, vagy képtelenek a lényegre, a győzelemre fókuszálni – akár hibákkal, kapott gólokkal, kiállításokkal együtt is.

HOGYAN LESZ VALAKI VEZETŐ?

Vezetővé sosem csak úgy általában válik valaki, hanem mindig egy konkrét szervezeten belül lesz azzá. A kiválasztás módjában benne rejlik az adott szervezet kultúrájának egésze. Sok helyen a kiválasztás alapja a korábbi szakmai teljesítmény – ezekben a rendszerekben a legigyekezőbb, legprecízebb, legfáradhatatlanabb emberekből lesznek a vezetők. Ezek a tulajdonságok bár fontos értékek, a vezetői

munka sikeréhez csak indirekt módon járulnak hozzá. Kincs, ha egy vezető fáradhatatlan, ám ez a hajlam akkor válik vezetői erővé, ha ő maga tisztában van azzal, hogy az általa vezetett emberek akkor is nagyon értékes tagjai a közösségnek, ha nem mindegyikük fáradhatatlan. Kifejezetten a bölcsesség vagy az önismeret eredményének mondhatjuk tehát azt a belátást, hogy tudják, ők maguk mitől fáradhatatlanok vagy mire van szükségük a saját regenerálódásukhoz.

A gépek – melyek ugyebár összehasonlíthatatlanul primitívebb objektumok az emberhez képest, ráadásul nincsenek érzéseik – működése során is létezik egy optimális üzemi szint, fordulatszám. Sok esetben a gyártók megjelölnék egy úgynevezett piros sávot, melyben csak rövid ideig működhet a gép, ellenkező esetben jóvátehetetlen károsodást szenved. No és persze létezik karbantartás miatti leállás is. Talán az ember sincsen ezzel másként – lehetetlen folyamatosan csúcson tartani a teljesítményt. Nemcsak ábránd, de egyenesen káros is mindig hasznosan tölteni az időt.

A maximalista vezetők hajlamosak arra, hogy saját magukat és környezetüket dehumanizálják: úgy gondolják, az embernek hasznosnak kell lennie, feltétlenül és mindig hozzá kell járulnia a közös sikerhez, ráadásul mérhető módon. Szóhasználatuk is erről árulkodik: hangsúlyozzák a teljesítményt, az emberről mint erőforrásról, magukról és kollégáikról egy gépezet alkatrészeiként beszélnek. Félnék. Félnék attól, hogy pótolhatóak, nem bíznak abban, hogy bár pozíciójukat sok ember be tudná tölteni, ám úgy, ahogyan ők teszik, senki más. Azt gondolják, hogy mindig jelen kell lenniük, pótolhatatlanságuk alapja a fáradhatatlanságuk.

Lehetetlen folyamatosan csúcson tartani a teljesítményt. Nemcsak ábránd, de egyenesen káros is mindig hasznosan tölteni az időt

NINCSEN 100% FELETTI TELJESÍTMÉNY

Szükséges egy úgynevezett pufferrzónát tartani – azaz helyet hagyni, erőforrást tartalékolni a nem várt helyzetekre. Ügyfeim közül sokan büszkék arra, hogy kiváló munkát tudnak végezni. Csak később teszik hozzá: ehhez arra van szükségük, hogy a körülmények is kiválóak legyenek. Ám ha közbejön egy újabb feladat, egy megbetegedés, vagy elromlik egy gép, akkor mi lesz a teljesítéssel? Ezek a helyzetek hívhatják fel a figyelmet arra, hogy előzőleg elmaradt egy olyan minimumszint megjelölése, mely alá semmilyen körülmények között nem eshet a teljesítmény. Amikor elmarad a 100%, akkor mutatja meg igazi arcát a szervezet: felelősöket keres vagy a hiba forrását? Kik körében keresi a felelősöket? A vezetők között vagy a védekezésre kevésbé képes alacsonyabb szinteken? Hogyan dolgoznak az emberek: a felelősségre vonást akarják elkerülni, vagy a rendszer folyamatos javítására törekszenek?

KÖSS MEGÁLLAPODÁST MAGADDAL ÉS A TÖBBIEKKEL!

Egészen biztosan igazat mondasz, amikor azt állítod, hogy nagyon gyors vagy kimagaslóan precíz munkát tudsz végezni. Gondold azonban végig, mi szükséges ehhez. Milyen feltételei vannak a gyorsaságnak vagy a precizitásodnak? Ha ezt sikerült tisztáznod, akkor köthetsz egy megállapodást önmagaddal és a külvilággal is, mely nagyjából így hangzik: „én precíz pénzügyi kimutatást fogok produkálni, ha az elkövetkező három napban senki nem szakít meg a munkában”.

„NÁLUNK NEM SZABAD HIBÁZNI”: TISZTÁZATLAN ELVÁRÁSOK

A maximalista vezető fél a hibáktól. Úgy gondolja, hogy mindennek tökéletesnek kell lennie. Számára nem elegendő, hogy ő maga és csapata mindig csak törekszik a tökéletesre. Saját hiányossága éppen abban áll, hogy nem mer szembenézni azzal a ténnyel, hogy mindig van jobb, gyorsabb, olcsóbb termék vagy szolgáltatás. Az öntanuló szervezet modellje arra épül, hogy a benne dolgozó emberek időről időre reflektív módon visszatekintenek a megelőző időszakra és összegzik a történeteket, megünneplik a sikereket és igyekeznek az óhatatlanul előforduló hibákból leszűrni a tanulságokat. Erre



csak akkor van lehetőség, ha a vezető által befolyásolt szervezeti klíma megengedi a sikerek megünneplését és a hibák őszinte kimondását. A maximalista vezetőtől azonban mindkettő távol áll: meggyőződése, hogy a csapat inkább addig is dolgozhatna, amíg ünnepel, illetve szinte feloldhatatlan belső feszültséget okoz számára kimondani azt, hogy valami nem működött, hogy a folyamat során voltak bakik is. A jelenség mögött az elvárások tisztázatlansága áll. A csoport tagjai (vezető és beosztottak) nem mondják ki nyíltan azt, hogy mi számít teljesítésnek. Mi az a szint, melyet elérve a szervezet tagjai egy rövid időre hátradólhatnak, és megélhetik azt, hogy teljesítették a küldetésüket. Ezzel együtt annak az alsó határnak a meghúzása is hiányzik, mely alá már semmiféle körülmények között sem mehetnek. A tisztázatlan keretek leggyakrabban a munkaidő, az elvárt teljesítmény, a személyes jelenlét problematikájában öltenek testet: egyik felsővezető ügyfelem például arra panaszkodott, hogy a korábbi években kiválóan teljesítő beosztottja az utóbbi időben – a csoport által egyébként ismert magánéleti problémák miatt – kevesebbet van bent a munkahelyén. Azt fontolgatta, hogy szankcionálja a szóban forgó beosztottat. Noha kérdésemre elmondja, hogy munkatársa teljesítményével továbbra sincsen semmi probléma, minden feladatot maradéktalanul ellát, ám ő úgy érzi, nem tölt elég időt a munkahelyen. Ebben az esetben nem tisztázott, hogy a beosztotttól a fizikai jelenlétet vagy az előírt teljesítményt várják el. Így maximalista ügyfelem voltaképpen épp azokat a beosztottakat hajlamos büntetni, akik önállóan osztják be az idejüket, nem várnak újabb és újabb vezetői utasításokra, s az évek múlásával egyre hatékonyabban dolgoznak – vagyis ugyanazt a munkát kevesebb idő alatt végzik el.

Ligeti
György PhD
szervezet-
fejlesztő

mindennapi pszichológia megrendelés

Ünnep, névnap, születésnap, különleges alkalom?

Szeretteit, barátait ajándékozza meg a Mindennapi Pszichológia előfizetésével!

Olcsóbban az Öné lehet • házhoz megy • hamarabb kézbe veheti!

Látogasson el weboldalunkra, amely folyamatosan frissülő tartalommal, csak ott olvasható cikkekkel, különleges hírekkel, aktuális programok, könyvek és TV-műsorok ajánlóival, online játékokkal várja Önt.

Gondoljon a fákra –
rendelje meg
magazinunkat **ON-LINE!**

WWW.MIPSZI.HU



mindennapi pszichológia

Megrendelem a Mindennapi Pszichológia című lapot egy évre.
A lap ára 790 Ft – előfizetőknek 690 Ft, éves előfizetési díj 4 140 Ft (áfával együtt)

Név: _____
Telefon/Fax: _____ Email cím: _____
Számlázási cím: Irsz: _____ Város: _____
Utca, házszám: _____
Postázási cím (csak ha eltér a számlázási címtől): _____
Név: _____
Postázási cím: Irsz: _____ Város: _____
Utca, házszám: _____
Megrendelés kezdete: _____ Példányszám: _____ db.

Az előfizetési díjat csekken fizetem be ☐

Az előfizetési díjat átutalom ☐ a 11713005-20406484 számú bankszámlára.

Amennyiben Ön a csekkes befizetést választotta, hamarosan postázzuk Önnel a csekket. Mindkét fizetési mód esetében számlát küldünk Önnel, mihelyt a pénz bankszámlánkra érkezik. Előfizetése egy évre, azaz 6 lapszámmal vonatkozik.

Kérjük, az olvashatóan, pontosan kitöltött Megrendelést faxon vagy postai úton küldje meg szerkesztőségünknek. Média Connection Kft. 1137 Budapest, Katona József u.28. Tel: (06-30) 899-1515 E-mail: laprendeles@mindennapipszichologia.hu

Weboldalunk online megrendelés menüpontjában a továbbiakban figyelemmel kísérheti megrendelése „sorsát”: láthatja, mikor postáztuk a lapot, de akár azt is megnézheti, mikor jár le előfizetése.





NEM ÉRDEMES KOMÉDIÁZNI AZ ÁLLÁSINTERJÚKON

Úgy tűnik, nincs értelme annak, hogy álarcot viseljünk az állásinterjúkon. Ha jók vagyunk a szakmában, állítólag bőven elég, ha önmagunkat adjuk – olvashatjuk a *Journal of Applied Psychology* című szaklapban bemutatott friss kutatásban. A szakemberek három kísérletet is elvégeztek, amelyből kiderült, az őszinteség a leginkább kifizetődő, a legnagyobb valószínűséggel ugyanis azok kapják meg az állást, akik nem játsszák meg magukat. Korábban az általános jótanácsok sorában szerepelt, hogy az ember a lehető legjobb arcát mutassa állásinterjúkon. A friss kutatások azonban ellentmondanak ennek: ha önmagát adja a jelölt, 51 százalékról 73 százalékra nő annak esélye, hogy felvegyék. A legbizalmasabb állások szintjén is így van ez: például a hadsereghez jelentkező ügyvédek ötször nagyobb eséllyel kapnak állást, ha nem próbálnak többnek látszani, mint amik. „Az állásinterjúkon gyakran megesik, hogy megpróbálunk tökéletesnek tünni. Észre se vesszük, de sokszor abba a hibába esünk, hogy pózolunk, modorosak vagyunk. Ilyenkor azonban az ember nem hitelesebbnek tűnik, hanem épp ellenkezőleg: hitelét veszíti” – mondja a kutatást vezető Celia Moore. A legfontosabb tehát, hogy őszinték legyünk: a partnerek szinte mindig kiszűrrik testbeszédünkől, azok voltunk-e.



Fotók: Erlauer Balázs

Állófogadás

Személyes tér – közös világ

2017. június 1-3. között a Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kara adott otthont a Magyar Pszichológiai Társaság XXVI. Nagygyűlésének. A konferencián 280 előadás hangzott el a tematikus blokkok és a szimpóziumok keretein belül, emellett 18 műhely és 44 poszter mutatta be a pszichológia tudományos eredményeit és aktuális kérdéseit. A vendégek több kiemelkedő plenáris előadáson vehettek részt: a Kardos Lajos emlékelőadást Topál József tartotta. Hogyan (és miért) vált a kutya a kognitív viselkedéstudomány „csimpánzává”? címmel, a Mérei Ferenc emlékelőadás keretében Pásku Judit a tehetséggondozás pszichológiai háttérét vizsgálta fel. A konferencián Ranschburg Emlékéremmel kitüntetett Győri Miklós előadásának címe Autizmus, technológia, emberi autonómia: illusztrációk a pszichológia szerepeire; a Radnai-díjjal elismert Csabai Márta témája: Az egészségpszichológia új kihívásai: A személyre szabott orvoslás ígérete és az eset-központú szemlélet reneszánsza. A vendéglátók izgalmas kulturális programokkal gazdagították a szakma 2017. évi szakmai seregszemléjét.



Dr. Csabai Márta

ÖNISMERETI PSZICHODRÁMA CSOPORT

2017 őszi indulással Budapesten

Ajánljuk annak, aki szeretne valamit másként TENNI, mint eddig. Kíváncsi, mi mindenre lenne képes még, vagy hogy mások hogyan csinálják?

Csoportvezetők: **Galgóczi Krisztina**, irodalmár, dramaturg, pszichodramatista. **Simon Sarolta**, klinikai szakpszichológus, pszichodramatista.

Érdeklődni az alábbi elérhetőségeken lehet:

ido.utazas@yahoo.com, +36-70 503-7997, +36-70 572-0191

és a Pszichodráma facebook oldalon

Bővebben lásd a www.mipszi.hu weboldalon

„Érzelmek viharában”

MPT Nyári Egyetem 2017

Időpont: 2017. szeptember 6-8.
Helyszín: ELTE PPK Pszichológiai Intézet (1064 Budapest, Izabella u. 46.)

A Magyar Pszichológiai Társaság idén is megrendezi pszichológia szakos hallgatóknak – és minden érdeklődőnek – szóló nyári egyetemét. A háromnapos, gazdag program olyan izgalmas kérdésekre keres választ, hogy miért fontos az érzelmekkel való foglalkozás, mitől leszünk érzelmileg intelligensek, lehet-e öröm a munka, s az érzelmek vajon milyen szerepet játszanak a kutya-ember barátságban. S ha érzelmek vihara, akkor természetesen a szexu-

alítás kérdésköre is előtérbe kerül... Mindemellett a mentális betegségek és a pszichoterápia világába is betekintést nyerhetünk: Ratkóczi Éva az érzelmek viharában hányódó (borderline) személyiséget és kezelési lehetőségeit mutatja be, Vizin Gabriella a krónikus szegény szerepét járja körül a mentális zavarok kialakulásában. Az érzelmek palackba zárása szintén megbetegítő hatású lehet, amelyet a testi tünetekben, a szomatizációs zavarokban érhetünk tetten – mindegyik Kökönyi Gyöngyi előadása világít rá.

További részletekért kövesse az esemény Facebook-oldalát! <https://www.facebook.com/events/933907730083518/>



A tükör másik oldalán

A Magyar Pszichoanalitikus Egyesület XXIV. konferenciája



Időpont: 2017. október 13-14.

Helyszín: Hotel Rubin (1118 Budapest, Dayka G. u.3.)

„Bár manapság – Ferenczit követve – egyre kevesebben hisszük, hogy az analitikus tiszta tükör, mégis mondhatjuk talán, hogy a pszichoanalízis folyamatába kezdve az analitikus kíséretével tükörországba lépünk, ahol sorban derül ki egyre több mindenről, mely bennünk van vagy körülvesz, és melyet korábban megkérdőjelezhetetlennek hittünk, hogy élettörténetünk által teremtett vagy torzított kép csupán... A valóság, mint tükörkép, az anya tükröző arcával veszi kezdetét, a tükrözés vágya ismerhető fel a kreatív alkotó folyamatban, a torz tükör ellen irányuló harag pedig a pusztításban. Analitikusként, ha szerencsések vagyunk, sikerülhet valamit e tükrözési folyamat lényegéből pácienseinknek megmutatni, és a túlságosan homályos, torz tükörképeket a megélés és értelmezés erejével megszelídíteni.” (Részlet a meghívóból)

A gének üzenete

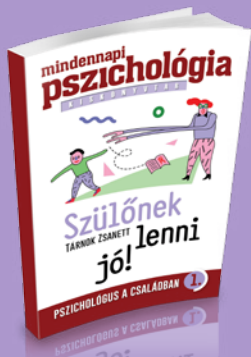
A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének XIX. Szakmai Konferenciája

Időpont: 2017. szeptember 23.

Helyszín: Lurdy Konferencia- és Rendezvényközpont (1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 12-14.)

Az MDOSZ számos érdekes – új kutatási eredményeket bemutató – előadással, és hagyományaihoz híven meglepetésvendéggel készül a szakmai konferenciára. További információk elérhetők a szövetség honlapján (www.mdosz.hu)

1



Dr. Tárnok
Zsannet
**SZÜLŐNEK
LENNI JÓ!**

A könyv 72 fontos nevelési kérdést tárgyal – a csecsemő-kortól kezdve egészen a serdülőkorig, a felnőtté válás küszöbéig.

2



Dr. Kökönyei
Gyöngyi
**TITOKZATOS
TESTI
TÜNETEINK**

A kötet nemcsak érdekes elméleti ismereteket, hanem hasznos gyakorlati tanácsokat is nyújt – többek között választ kapunk arra, hogy jól tesszük-e, ha fokozottan figyeljük testünket? Mi történik szervezetünkben, amikor stressznek vagyunk kitéve?

3



Dr. Purebl
György
**TE JÓL
ALSZOL?**

A könyv felteszi – és meg is válaszolja – azokat a kérdéseket, amelyeknek tisztázása elengedhetetlenül fontos ahhoz, hogy az alvás a regenerálódás és felfrissülés, ne pedig a problémák forrása legyen mindennapjainkban.

Lapozzon bele a könyvekbe
weboldalunkon, és győződjön meg
róla, hogy **tényleg Önnek szólnak!**
www.mipszi.hu
**RENDELJE MEG MOST
KEDVEZMÉNNYEL!**

APSZICHOLÓGUS VÁLASZOL

A www.mipszi.hu rovatához fordulók a kisgyermekkel kapcsolatos problémáktól a párkapcsolati vagy életvezetési nehézségeig várnak és kapnak választ, melyek weboldalunkon olvashatók.



Alkoholista apa lánya vagyok

16 éves vagyok – és egy alkoholista apa lánya. Szeretnék túllépni a törtéteken, és ehhez az Ön segítségét szeretném kérni. A környezetem szerint hiába váltak el anyámmal, azok a dolgok, amiket tett, ahogyan viselkedett, hatással lesznek a további életemre. Az apámmal nem tartom a kapcsolatot, viszont nem kérdés, hogy megrázó dolgokon mentünk át a testvéreimmel (zaklatás, molesztálás, megalázás, folyamatos terror stb.) A szörnyűségek, amiket átélünk, a válásig folyamatosan végigkísérték életünket (a válás 1,5 éve történt). Az első kérdésem az, hogy a fent említett állítás igaz lehet-e, további életem során is tapasztalni fogom az apámmal való együttélés negatív hatásait? Ha ez lehetséges, arra is kíváncsi lennék, hogy mit tehetek ez ellen? Keressek fel egy pszichológust? Nagy álmom, hogy pszichológusként dolgozhassak, de nem szeretném, hogy a történetek megakadályozzanak ebben.

KEDVES 16 ÉVES!

A korai kapcsolati élmények valóban meghatározóak az életünk során, és rengeteg, nyilvánvaló vagy nehezebben felismerhető formában bukkannak fel.

hatnak fel a későbbi kapcsolatokban, döntésekben. A megszámlálhatatlan tapasztalat, amelyeket szerzünk, egymásra is hat, ezért nem mondható ki egyértelműen, hogy egy adott kapcsolat vagy élethelyzet pontosan milyen eredménnyel jár – hiszen a Te életedben rengeteg jó, pozitív esemény, meleg és megtartó kapcsolat is lehetett az említett megrázó dolgokon kívül. Mindenképpen támogatlak abban, hogy felkeress egy pszichológust és/vagy önismerteti csoportot. Elmélyült, hosszú pszichoterápiás munka során lehetséges azoknak a sérüléseknek a felismerése, majd feldolgozása, hatásuk enyhítése, amelyeket egy hosszan tartó traumatizáló élethelyzetben szereztl. Emellett rendkívül fontos a későbbiek tekintetében – és önmagában is – az apádhoz való kapcsolat rendezése, megértése. A pszichológus hivatás választásának motivációi között gyakran szerepel öngyógyítási, önismerteti igény, amivel nincs is baj. De szerencsésebb, ha nem elsősorban ez vezet a pályaválasztásban! Kívánok neked boldog és teljes életet, és hogy megtaláld az elszennvedett nehézségek pozitív hozadékát.

Üdvözlettel: Simon Sarolta

Megtagadják a családomat

16 és 14 éves unokáimért aggódok, akik a kislányomék válása miatt nagyon meg vannak zavarodva. 18 évig voltak együtt, mire a leányomnak elege lett a vejem családjára jellemző állandó elnyomásból, magasabbrendűségéből, mindenkit kritizálásból. A mi családjuk nekik mindig jelentéktelen, semmirevaló volt, pedig minket a feltétlen szeretet tart össze. Távol vagyunk egymástól, ezért nap mint nap a másik fél érvényesítette az akaratát. Most, hogy a válóper be lesz adva, a gyerekek – a nagyszülők és apjuk befolyására, amit főképp pénzzel ér el – azt a családot választották. A bíróság még nem kérdezte meg őket, a leányom teljesen összeroppant. Nem értjük az egészet, engem egyenesen megtagadnak, nem kell nekik a mi családjunkból senki, pedig én mindig is nagyon szerettem és szeretem őket, mégis senkinek mondanak. Hazugságokkal tömik a gyerekek fejét, és én nem tudok ott lenni mindig, hogy megcáfoljam. Az én életem nyitott könyv mindenki számára, a szereteten alapul. Fogytékos 21 éves kisleányomat nevelem egyedül, teljes lelki békében, önzetlen, tiszta szeretetben – most azonban nem tudom, mit tegyek. Azt érzem, hogy igazságtalanul megtagadnak engem és a másik leányomat is, aki 16 évig volt nagyon jó anyukájuk. Tehetetlenek vagyunk – mit lehet csinálni?

KEDVES JAM!

Szörnyen nehéz időszak a családban a válás. Mire egy pár eljut oda, hogy elválnak útjaik, annyi feszültség, indulat, csalódás gyűlik össze, hogy a legritkább esetben látunk békés válást. A legkegyetlenebb eszközök a gyermekekért folytatott küzdelemben szoktak előkerülni. A gyermek pedig gyermek. Minden életkornak megvan a sajátos világlátása, valóságérzékelése. Valóban, a serdülők nagyon fogékonyak a külsőségekre, így a jobb anyagi körülményeket biztosító fél előnyben lehet, bár ez nem törvényszerű. Sokszor látom, hogy egy dolog hipotetikusán dönteni az egyik fél mellett, és más megélni vele a mindennapokat. Nagyon nagy teher egy gyermek számára, hogy el kell döntenie, melyik szülőnél maradjon. Megszületik egy döntés, de ahogy a gyermek lelke fejlődik, változik, ahogy telnek a hétköznapiak, úgy a döntéshez való viszony is változhat. A lánya összeroppant. A történetben szereplő két gyerekek most szeretetre, türelemre van szükségük, akármennyire is szűrés és elutasítások most. Ahogy csitulnak a kedélyek, bennük is letisztul ez az időszak, a hazugságok is lelepleződnek, de ezt nem lehet siettetni. Nem lehet meggyőzni őket, kérni, hogy döntsenek másképp. Nekik most olyan hely kell, ahol jól érzik magukat, biztonságban vannak. Ez az érzés hozhat bennük változást. Igen, ez a felnőttektől erőn felüli türelmet kíván. De szülőként, nagyszülőként nem rakhatjuk rá a terhünket a gyerekeinkre.

Üdvözlettel: Kovács Réka

ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE

Giacomo Meyerbeer

A hugenották

Opera öt felvonásban, francia nyelven, magyar és angol felirattal

Szövegíró ► Émile Deschamps, Eugène Scribe
Díszlettervező ► Horesnyi Balázs
Dramaturg ► Kenesey Judit

Rendező ► Szikora János
Jelmeztervező ► Kovács Yvette Alida
Karigazgató ► Strausz Kálmán

Karmester ► Oliver von Dohnányi

Bemutató ► 2017. október 28., Erkel Színház | További előadások ► 2017. október 29., 31., november 5., 9., 10.

OPERA
MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

www.opera.hu | www.facebook.com/Operahaz



Engedd, hogy kényeztessen!